快速阅读术

遅読家のための読書術

从1页读5分钟，到每年读700本。

[日]印南敦史◎著
王宇新◎译

中信出版集团

版权信息

书名:快速阅读术

作者:[日]印南敦史

译者:王宇新

ISBN:9787508672878

中信出版集团制作发行

序言
从1页读5分钟到每年读700本

我的阅读速度有多慢

“我喜欢读书，想读的书很多，可是根本没有时间……”

“因工作的关系，需要阅读很多书，可是我的阅读速度，实在太慢……”

“现在的阅读量明显减少，我下定决心，今天一定要看一会儿书。可是已经困了……”

似乎很多人都在感慨：“我的阅读速度太慢。”

另一方面，如今，关于速读技巧的书籍层出不穷，或许也从侧面印证了，为之烦恼者，的确不少。

其实，我本人也曾经不堪其忧，因此非常理解个中苦楚。

不过，我现在已经成为一名书评人，为“生活骇客”（LifeHacker，日语版）、“新闻周刊”（日语版）等多家网站撰稿，每月为近60本书撰写书评。

因此，我一个月的书籍阅读量实际上在60本以上。阅读速度还是相当快的。

“你好棒啊！但是我阅读的速度真的太慢，60本，一个月绝对读不

完。而且还得写书评……简直无法想象！”

我很荣幸能够经常听到这样的赞叹，不过，说老实话，我曾经也是一个不折不扣的“慢读者”。

我拿起手边的商务类译作，计算了一下阅读时间，阅读一页内容大约需要5分钟。

如果注意力不是特别集中，甚至会达到近10分钟。

有时，读到一页的最后一行，忽然发现：“咦？怎么对前10行的内容一点儿印象也没有”；或者会意识到：“呀！其实完全没有读进去”，于是干脆翻回上一页重新阅读……

如果不加以控制，这样的情形将循环往复。

说来汗颜，我的阅读速度曾经真的慢得出奇（大家恐怕比我还要快一些）。

不过，我每每谈及此事，都会引起很多人的共鸣：“可不是嘛！”“我也是这样啊！”可见，这种阅读状态是很常见的。

我在几年前也一直认为，这样的阅读方式是再正常不过的。

但是，如果以这样的速度，想要每个月读完60本书，简直就是天方夜谭。

因此，2012年夏天，当生活骇客网站的主编邀请我每天为其撰写一本书的书评时，我感到很忐忑。

事到如今，我可以向大家坦白，虽然当时我回复主编说，“请一定要给我这个机会”，但事实上，我心里想的是：“一天读完一本书，这怎么可能完成呢？”

然而，今天，我每个月都要为4家网站撰写60本书的书评。算起来，每年的阅读量在700本书以上。坦率地说，连我自己都觉得不可思议。

曾经的慢读者想出来的，适合慢读者的阅读技巧

本书就是为慢读者——和过去的我拥有同样烦恼的人，而写的。

“曾经的慢读者写的阅读技巧……可靠吗？”

也许，你会有这样的疑虑。的确，一般来说，读书技巧类书籍的作者都应该是擅长读书的人。他们对于自己的阅读能力充满自信，是能够快速顺畅读书的达人。

但我认为，本书的价值恰恰在于，这是一本“一个曾经并不擅长阅读的人撰写的，能够提供克服自身缺陷和解决办法”的书。

那么，在我的身上，究竟发生了什么呢？

比速读技巧更重要的是“使用正确的方法，将书顺读下来”

首先声明，我并没有到处搜寻关于速读技巧的书籍，也没有在那些不明就里的相关培训班或教材上做过投资（我并不喜欢这些）。

具体内容我将于正文中进行论述，在此，我只想阐明一点：我改变了关于阅读行为的理念。

事实上，对于读书这件事，我们都有着非常牢固的先入之见。

因此，如果我们能够改变自己对于阅读行为的认识，调整阅读的方法，就可以控制自己的阅读速度。

当然，相应的技巧或窍门也是必要的。但是，在此之前，只要能够改变理念，每个人都有能力做到一天读完一本书。

最重要的是，改变理念之后，读书会变得轻松愉快。

几乎再也不会有“得费力努力读书”的感觉。

所以，大家应该已经看出，我即将阐述的阅读技巧与“眼动训练”“快速翻页”等“速读术”大相径庭。

如果你希望了解这些“速读术”，这本书很可能不尽如人意，请读者朋友们理解！

“阅读量减少”的极其单纯的原因

不久前，有人曾对我说：“印南先生读过这么多书，真令人羡慕。学生时代，我的阅读量也很大……但这几年读的书越来越少。每天忙忙碌碌的，根本抽不出时间，而且阅读速度又慢……”

“过去看过很多书，可是最近越来越少了。”

我估计，有类似感受的人为数不少。不过，大家应该很清楚其中的原因。

原因不言而喻，就是因为智能手机。自从智能手机有了登录社交网站以及上网阅读新闻的功能，很多人的阅读方式便在不知不觉中发生了变化。海量信息如洪水般涌现，如果依旧使用传统的逐字阅读法，必定捉襟见肘。

因此，在有意无意之中，大部分人都在这几年养成了粗略阅读的习惯。

认为自己“阅读量减少”的“读不进去书”的人，就是将这种新式阅读与传统阅读严格区分了开来。

另外，这种心理纠结，除了自幼就生活在智能手机时代的人，几乎其他的所有人都体会过。

我们的头脑已经逐步适应了新式阅读的方法，但在阅读书籍的时候，还是希望能够贯彻传统阅读的方法——这就形成了巨大的压力与负担。

特别是一直以来力求“读书三到”（心到、眼到、口到）的爱书之人，会更加觉得读书是件辛苦劳神之事。这些人也是另一种意义上的“慢读者”。

哪种阅读方法是上佳选择？

于是，有两条路摆在了在我们的面前。

自身不做改变，让无法读书的状态持续下去。

或者，掌握新式阅读法，重塑享受大量阅读的人生。

如果你选择了第一条路，完全无可厚非。我是讲不出那些颇具见地的说教的，比如：“多读书，培养在现代社会生存的素养”“读书才是成为‘能者’的王道”等。而且，我也认识不少人，他们虽然读书不多，却仍然能够享受快乐的生活。

不过，至少就我个人而言，还是觉得，与不读书的人生相比，有书

籍相伴的人生更加幸福愉悦。

以我本人为例，“每年阅读700本的读书生活”至今已经坚持了10年。累计阅读量达到7 000本。想到“我将读到7 000本书”，你会感到欣喜激动吗？

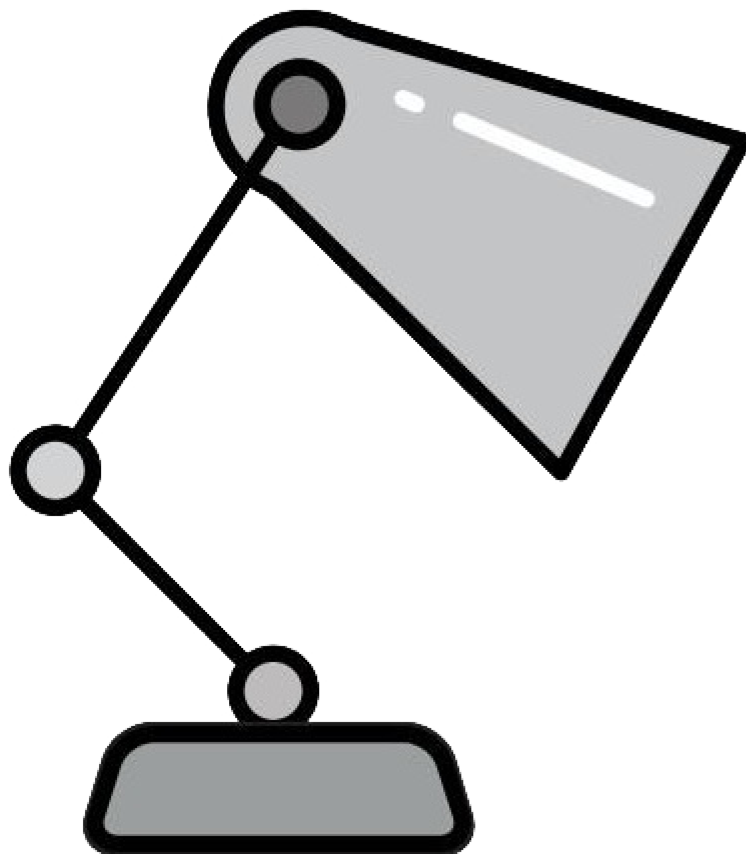
如果你感到了一丝欣喜，或者产生了一些兴趣，那么，这本书，就是为你而写的。

至于读书能够为我们点拨智慧、帮助我们安身立命、积累财富等等，并不是此书讨论的范畴。

这本书，是写给那些懂得读书的乐趣，却不满意自己目前的阅读量和阅读速度的人的。我将从自己的立场和观点出发，尽可能为他们提供一些实用的观点和方法。

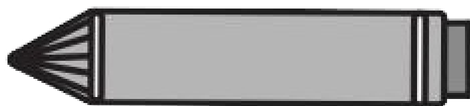
作为一个曾经读一页书需要5分钟，阅读速度如此缓慢的人，我都能够解决这个问题，还有谁是不能成功的呢？

那么，让我们进入正题吧！



第1章 阅读速度缓慢的原因

——“流水式阅读”的理念



阅读速度缓慢的人普遍执着于一个问题

读书该仔细到什么程度？

我的阅读速度很慢。即使意识到了这个问题，还是会不由自主地把视线停留在一行文字上反复阅读，脑袋里却是一片空白，什么也没有看进去。

很久以前的一首日本流行歌曲——水前寺清子的《365步进行曲》中，有这样一句歌词："前行三步，退后两步"，我读书的过程也是如此。

不是开玩笑，我甚至曾经担心过是不是自己的头脑有问题。在这样的烦恼和摸索之中，我终于掌握了快速阅读的方法。

现在，为了撰写书评，我能够以平均20~30分钟的速度读完一本书，之后，再花60分钟撰写书评的文稿。

那么，我想先问问大家，在读书的时候，你会仔细到什么程度？

就我个人而言，想要做到仔细阅读，阅读速度就必然极度缓慢。因此，我非常羡慕能够保持一定速度进行仔细阅读的人。

我也曾经付出各种努力，试图提高读书的细致程度，然而苦心未果，阅读效果难遂人愿。

这样一来，我便开始怀疑自己的能力，认定是自己力有不逮。原本是爱书之人，可是一翻开书，就会深深地意识到自己的缺陷。

然而，自从我开始了每天读一本书、写一篇书评的生活之后，情况逐渐发生了改变。首先，如果我执着于“仔细阅读”，就难以在规定的时间内提交书评。而网站编辑都在等着我的稿件排版，准备第二天发布的内容，因此我必须跟上他们的节奏要求，快速翻阅书籍。

即使是仔细阅读，“记不住的内容”还是会遗忘

在开始撰写书评之后，我发现了一个事实：“无论多么仔细地研读，还是会忘记大部分的内容”。

阅读速度与理解程度、记忆效果并不成正比。也就是说，“因为要撰写书评，必须放慢速度，仔细阅读”，这样的想法完全是一个误区。即使放慢了速度，非常仔细地阅读，也并不意味着能够牢记书中的内容。

这就是问题的实质。

当然，世界上也有一些具有无与伦比理解能力和记忆力的人，他们仅仅仔细阅读一遍，就能够获得超群的阅读效果。但是，对于大部分人来说，仅凭阅读一遍，恐怕是不可能将内容完全吸收并记住的。

话虽如此，你也不必灰心丧气。“没有记住大部分的内容”，从另一个角度来看，也就意味着“记住的内容都是对自己有益的精华”。

总有些内容会留在记忆的某个角落，至少，这一部分对自己来说是有用的。读书的收获，正在于此。通读一本书的意义就在于邂逅这些部分——我相信，这样的说法并不为过。

从“复制100%”到“邂逅1%”

读一本书，只为遇见一行文字

“书籍的内容，就是忠实地再现‘作者的思想内涵’。”

“读书，就是将其忠实地复制在自己的头脑之中。”

如果被这样的想法束缚，读书就永远只是一个“记忆书本内容、避免遗忘”的过程。这样一来，很多人即使感到疲惫，也还是会拼命努力想把书中的内容装进脑子里。

但是，（很遗憾）我们原本以为通过仔细阅读就能够记住的东西，随着时间的流逝（甚至是在很短的时间内），往往就会淡出我们的记忆。因此，如果读书的目的仅仅是“把全部内容装进脑子里”，那么读书就会变成一件最没有意义的事情。

请回顾一下你自己的阅读经历。那些深深打动我们，给我们带来巨大影响的书籍，我们真的牢牢记住其中的内容了吗？哪怕只有一页。

能够留在记忆中的，至多一两句话。或者，更常见的情况是：“想不起来具体写了什么，只记得‘这是一本好书’。”

由此可知，读书的真正意义，并不在于“复制100%”的原文，而是在于“邂逅1%”的收获。

并非“阅读速度慢”，而是被“仔细阅读”的念头所束

缚

这就是本书观点的基础——读书理念。

实际上，对于已经习惯了大量阅读的人来说，这应该是不言自明的。如果你认为自己的阅读速度缓慢，请先从“仔细阅读的束缚”中解脱出来。

在这里，我想先做一个结论性的说明：阅读速度缓慢的原因，归根结底，并非能力的问题，而是对读书的认识欠妥。

并不存在“能够快速阅读的人”和“不能快速阅读的人”。

他们之间的差异仅仅在于，是“能够摆脱仔细阅读的束缚”，还是“纠结于仔细阅读”，仅此而已。

重要的是，阅读之后，能在脑海中留下知识或收获的片断。仅仅是片断即可。哪怕只对一处内容留下了深刻的印象，这次阅读也是成功的。不要奢望“全部消化吸收”。

对于“一次阅读”的效果是否期待过高

再进一步，我们还可以考虑这样一个问题。

花一周时间仔细阅读一本书，一个月之后，仅能记住1%的内容。那么，同样花一周的时间，我们快速阅读10本书，一年之后，就能记住全部内容的10%。后者岂不更加理想？

并非深入仔细阅读一本书，而是提高阅读量，获取其中的“知识片断”，积少成多，汇小溪以成江海。这样的理念正是阅读速度缓慢的人

们所欠缺的。

在汇聚细碎知识片断的过程中，这些片断将逐步产生联系，最终形成一个庞大的知识体系。说得形象些，就好像孩子们的乐高积木，由一个个小碎块拼接成各种形状或事物。

不奢求通过阅读一本书就获得一个大型积木块，而是先通过多读，让自己积累更多的积木碎块。

拼接乐高积木的时候，如果没有一定数量的积木碎块，也是难以从中找寻到快乐的。“不懂得读书的乐趣”的人，手中拥有的积木碎块有限，无法借此拼接新事物，必然难以体会读书的快乐。

像听音乐那样读书

听与读非常相似

想来，对于本书主张的读书理念，可能有的读者难以接受。

因此，接下来，我想略微转换一下话题。

我曾经在一家名不见经传的广告代理公司做广告文案撰写员。后来，我身兼两职，同时做起了音乐评论人，任职于某音乐杂志的编辑部。之后，我辞去固定工作，成为自由撰稿人，主要为普通杂志撰写稿件，至今已有近20年。不过，时至今日，我依旧热爱音乐，并定期担任活动DJ（唱片打碟师）。

本书讨论的主题虽然是读书方法，但不时也会涉及音乐的话题。虽然这多少与我撰写工作的原点就是音乐评论有关，但更重要的原因是，我认为，书与音乐是相通的。读与听有很多共同点。

你喜欢音乐吗？为什么会听音乐？我想，大多数人是为了放松心情，或者为了活跃气氛，喜欢在一个轻松的环境里，自由自在地欣赏音乐。有些人可能会在散步、坐车、开车，或者用餐的时候，聆听音乐。

或许，也会有些人“集中精力，尽量不漏掉一个音符地努力倾听”音乐。但是，“好！现在开始听音乐了！首先是前奏，接下来是主歌”，像这样听音乐的人，我还从未见过。听音乐，应该是一个更加自然的过程，等待歌曲流淌进自己的耳中、心底。

其实，本书的目的，就是希望能够帮助你实现“像听音乐那样读

书”的状态。

没有人强求记忆音乐

放松心情，将乐曲当作背景音乐去听，我们会忽略音段和旋律的大量细节。

有时，明明是非常熟悉的乐曲，也会在某一瞬间，忽然发现：“咦？这里有这样一个音吗？”这倒也不足为奇，流入耳中的每一个旋律、身体感受到的每一个节奏、构成细节的每一个音符，想要将其全部记住，是不可能的。

最糟糕的是，如果我们想要记住这一切，就无法欣赏音乐了。我们不会想把这些声音“作为知识储存起来”，而是希望让它们自然地从耳畔流入心底，并从中获得快乐。至少，我始终是以这样的方式来感受音乐的。

那么，这里有一点就非常重要了，即使我们以非常轻松的心情，让音乐自然地从耳边流过，也依然会有一些声音留存下来。或许是旋律、节奏，或许是一句歌词。就这样，音乐触动了我们的内心，并在那里留下了它的痕迹。

记忆音符的排列、能够用乐器完美地再现旋律、背诵歌词——这些都不是聆听音乐的初衷。音乐的根本价值也不在此，而是在于听过之后，对个人产生的影响和带来的改变。

什么是“流水式阅读”？

为什么只把读书当作“一本正经的学习”？

谈论了这么久音乐，我的言外之意想必大家已经了然于心。

是的，读书也是同理。

我认为，音乐并不一定是艰深晦涩的。

从根本上来说，音乐是用来享受的，是用来让我们放松的，是活跃气氛的。也就是说，是我们在生活中触手可及的事物。

我们能够轻松地享受音乐，却为何在翻开书籍的时候，一定要“摆好架势”，一本正经地去读呢？难道我们不能像欣赏音乐那样，更加轻松地阅读书籍吗？

阅读速度缓慢的人，就是那些难以摆脱读书时一本正经态度的人。

仔细阅读的束缚或许源于学校的教育。

学校的教育要求我们能够准确把握作者的写作意图，能够选出准确表达主人公心情的选项。就这样，在无形中，我们被灌输了一条不成文的清规戒律：“读书，就是要一字一句、准确地理解作者的写作意图，并记在脑子里。”

而有些人，因某种原因摆脱了这样的束缚（或者最初就没有拘泥于这种约束），能够随意、率性地阅读书籍。

相反，被仔细阅读的魔咒套牢的人，就好像在逐字逐句记录老师的讲解和板书的学生，孜孜不倦地努力将书籍的内容印在脑海里。

然而，这样的努力有意义吗？

是否将读书这件事考虑得过于沉重了？

加之，当今社会，媒体本身发生了剧变，我们的阅读方式、聆听方式也随之产生变化。我们已经习惯对网络新闻、社交网站进行粗略阅读，却要在阅读书籍时保持传统的阅读模式，实在是不太现实。

我估计，对于书籍严肃认真的人，今后恐怕越发读不下去书了。

解决时下人们只买不读的烦恼，“避免堆积”的读书法

下面，我将介绍本书提倡的“流水式阅读”理念。

“流水式”源于英语单词“flow”，意为“流动”。简而言之，“流水式阅读”指的是这样一种读书方法：让书籍内容从心中“流过”，只要“流过”便有意义。

与之相反的读书理念是“存储式阅读”。这种传统的阅读模式注重将书籍内容存储在脑子里（学习过经济学或会计学的读者，或许更容易理解“流水”与“存储”的区别）。

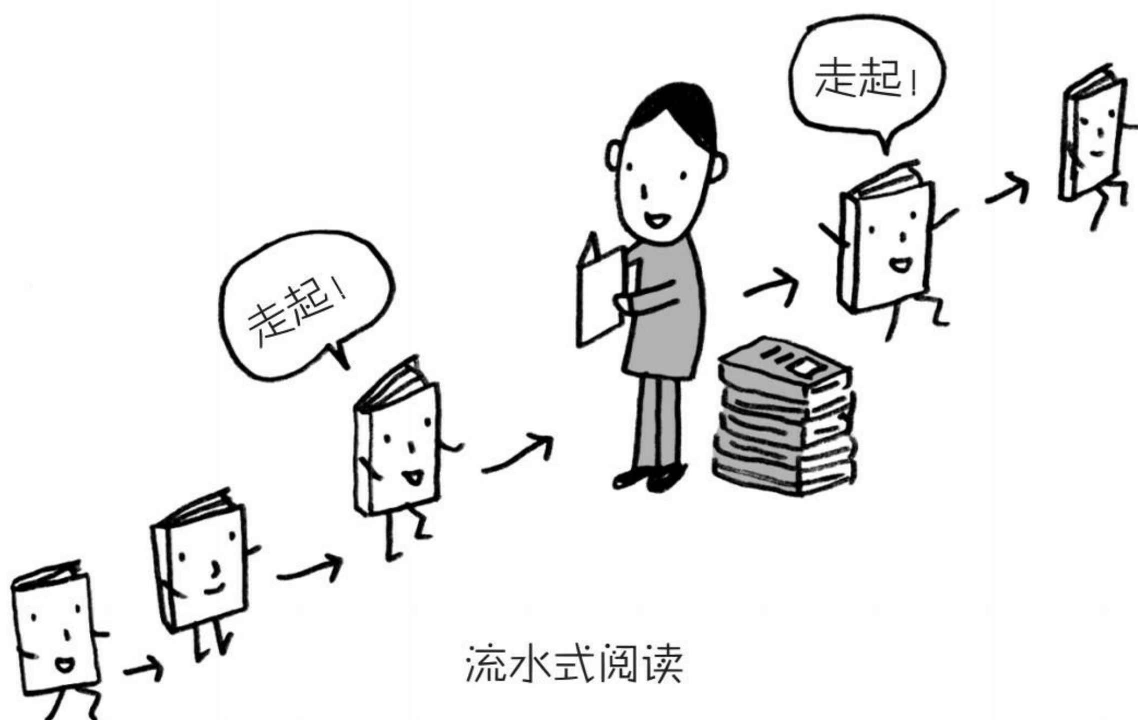
流水式阅读是信息大爆炸时代最合理并且可以“避免堆积”的阅读方式。

本书将从阅读技巧、阅读习惯、阅读环境的打造等方面，讲解实现流水式阅读的具体方法。

采用“避免堆积”的阅读方法



存储式阅读



流水式阅读

摆脱对于“存储”的执着，迈出大量阅读的第一步

谈到这里，估计大部分人还是会认为，“只有切实获取了知识，读书才有意义”。

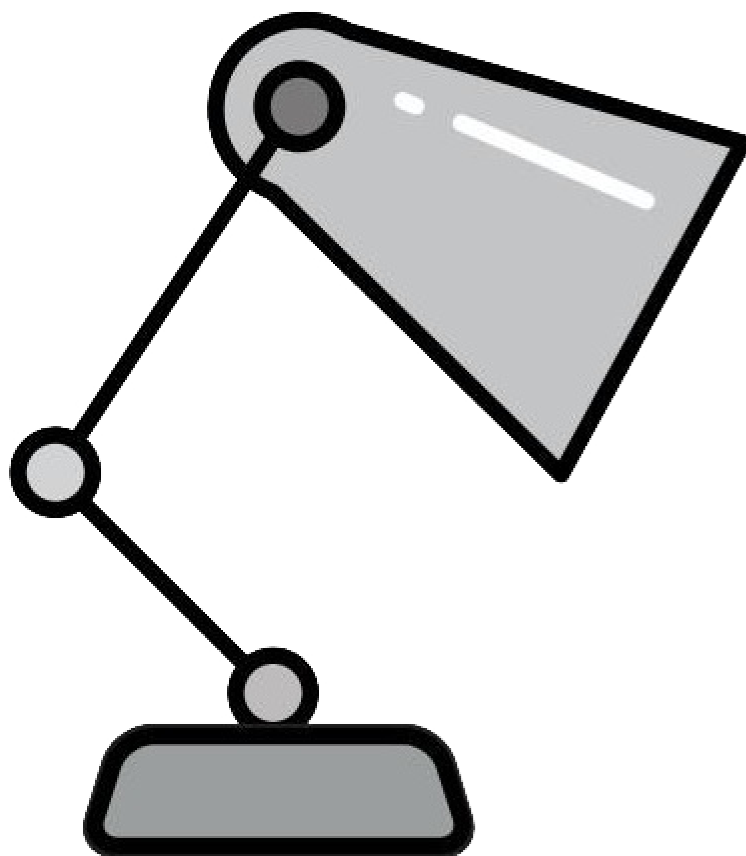
实际上，对于已经养成阅读习惯并从中获得了大量知识的读者来说，本书介绍的方法可能并无裨益。此方法的宣传对象也并非这些阅读达人。

> 因拘泥于“存储式阅读”，书房的角落里堆满了尚未阅读的书……
>
> 在书店里看到感兴趣的书，转念一想，“家里还有很多书没有读”，因此犹豫是否要购买……

对于遭遇过上述情况的读者来说，本书介绍的方法一定会有所裨益。“得好好读书，有所收获……可是，提不起劲儿来啊”，与其这样纠结烦恼，不如尽快让书里的内容“流进”自己的脑海中。有效利用书籍的途径，正是从这里开始的。

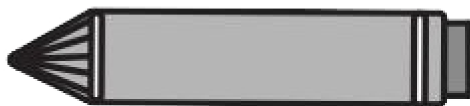
那么，应该如何起步呢？

从下一章开始，我们将具体探讨这个问题。



第2章 为什么没有阅读时间？

——如何养成每月阅读20本书的习惯



每月阅读**20**本书视同等闲，形成**“**多读规律**”**的三个步骤

将读书融入日常生活

美国的节奏布鲁斯（R&B）歌手欧莉塔·亚当斯（Oleta Adams）在1990年发行了专辑《一圈》（*Circle of One*），其中的第一首歌曲《生活节奏》（*Rhythm of Life*）曲风舒缓闲适，成为红极一时的单曲。在27年后的今天，它仍是我钟爱的歌曲之一。其实，我不仅喜爱这首歌的曲调，也喜欢它的歌名。

歌名意为“人生节奏”或“生活节奏”，并无特殊之处。但是，我们在做事时，掌握节奏却是非常重要的（生活也是如此）。从“生活节奏、生活规律”的思维方式出发，来思考读书行为，颇具意义。

直截了当地说，“想读书，却难以实现”的人，其实就是没能将读书融入自己的生活规律。也就是说，读书并没有像吃饭睡觉一样，成为他们生活的一部分。

还有一些人，他们将健步走、跑步等其他兴趣都变为了自己的生活习惯，却仍把读书当成一件“特别的事物”。

那么，如何使读书成为一种习惯呢？下面，我将分三个步骤介绍具体的方法。

养成阅读习惯的步骤一：在“每天同一时间”读书

首先，框定读书时间

不仅是读书，任何习惯的养成，最重要的都是在每天同一时间做这件事。

我估计，不会有人“某几天吃饭、某几天不吃饭”（如果真有这样的人，我建议他改变这种不规律的生活）。同理，让读书成为规律，最重要的就是要持之以恒，不能间断。在成为书评人之后，读书成了我的工作，我也因此切实体会到了规律的重要性。

另外，除了保证每天的阅读量以外，在“每天同一时间”阅读，也是非常重要的。

在日本，很多中小学校都开展了“晨读10分钟”的活动。具体要求包括：“早上仅花10分钟集中阅读”“可以阅读任何书籍”“不以写读后感为目的”等。我认为这项活动非常有意义。

虽然活动本身是以学校为主导的强制性活动，但是可以自由挑选喜欢的书籍，因此有利于学生体会读书的乐趣，同时，这样做非常有利于形成读书规律。

最重要的是，每天10分钟的时间限制意义重大。的确，10分钟对于阅读来说，实在太短，但也正因为如此，才会产生“明天还想读”的迫切心情。而且，正因为只有10分钟，所以很容易形成习惯。也就是说，能

够成为生活规律。

固定“时间段以及情境”，让大脑产生“习惯的错觉”

养成阅读习惯，框定时间段是具有决定性意义的重要因素。这个时间可以定在工作开始之前10分钟、午饭后10分钟、睡前10分钟等，努力将读书时间融入自己的日常生活是形成生活规律的第一步。

另外，我个人建议将阅读时间固定在头脑清醒的早晨。晚上睡觉之前的这段时间，容易被喝酒、疲倦等原因打乱规律，不易养成习惯（关于这一点，稍后再叙）。

另外，确定阅读的地点、场景、情境，同样重要。不仅要定好地点，比如：在家里的这个地方、在这间咖啡屋的这个座位、上班前的办公室等，还可以有意识地搭配固定情境，比如：读书之前，先冲一杯咖啡、播放自己喜爱的音乐或打开窗户透透新鲜空气等。

养成阅读习惯的步骤二：首选“可以快速阅读”的书

故事性强的内容，没有必要快速阅读

上一节中提到，养成阅读习惯，必须持之以恒。

对此，“选择什么类型的书籍”就非常重要了。想要养成阅读的习惯，在选择书籍的时候，不仅要考虑“是否想读”，还要考虑“是否可以快速阅读”。

书籍可分为三种类型。

1. 不必读的书。
2. 无法快速阅读的书。
3. 可以快速阅读的书。

“不必读的书”，这样的评价对于作者有些失礼，但这绝不意味着这类书没有价值，而是自己并不需要。对于其他人来说，这些书可能是有用的，只是并不适合自己而已。

阅读并不适合自己的书籍就是浪费时间，因此不必读。

本书的探讨对象是可以快速阅读的书。但无法快速阅读的书也是存在的，分为两类。首先是内容具有较强的故事性的，如小说、随笔等，漫画、绘本也属此类。我们知道，小说中的情节走向非常重要，因此不

能跳跃式阅读。另外，很少有人会使用快进的方式看电影，同样，一般来说，也不会有人想要急匆匆地阅读漫画、绘本。

因此，在读这类书时，我们这些读书缓慢的人需要花费一定的时间。

书评人阅读的书，九成都是可以快速阅读的书

第二类无法快速阅读的书，说起来没有什么标准，就是自己想要慢慢品读的书籍。

就我个人而言，在日本，想要慢读的书以译作居多。这类书籍结构严谨，很难择其重点进行跳跃式阅读。而且从篇幅来看，较为厚重，一页一页翻过去很有感觉。但如果只阅读这类书籍，我的工作就无法推进了，100本书里，我只会遇到一本这样的书。

反之，可以快速阅读的书的特点就在于，贯穿全书的线索较少，相对独立的章节较多，无论选择从哪里开始阅读都能有所收获。

尽管对于上述两类无法快速阅读的书，我的阅读速度都比较缓慢。不过，我也想告诉大家，无法快速阅读的书，数量通常不会太多。

以我的经验为例，我每月大约阅读60本书，其中至多只有两三本属于这类书籍。从比例上看，不足5%。也就是说，我作为书评人所阅读的书籍，九成以上都是可以快速阅读的书。

丰富多彩的多读生活，“9∶1原则”是关键

养成阅读的习惯，关键在于多读可以快速阅读的书。

在自己的阅读书单中，不能仅有想要慢慢品读的书籍，还要尽量列入能够快速读完的书籍。创造一个接连不断阅读各类书籍的氛围，让自己感受到切实的进展。这种已读书目不断积累的感觉，是养成阅读习惯不可或缺的巨大动力。

大致的比例标准是：可以快速阅读的书占九成，无法快速阅读的书占一成。在选择阅读书目的时候，请注意“9∶1”这个原则。

另外，同时阅读多本书籍也是行之有效的办法。我在细细品味无法快速阅读的书的过程中，会同时准备好可以快速阅读的书。

比如说，我每天给自己规定的阅读时间为60分钟，那么，最初的30分钟我会用来读不必快速阅读的书，余下的30分钟读可以快速阅读的书。这样将时间分割开来，同时阅读多本书，在每本书的阅读过程中都会集中精力，反而更有利于提高阅读效率。请大家一定要尝试一下。

养成阅读习惯的步骤三：今天阅读的书要与昨天的不同

为什么通勤用的包里，总是放着同一本书呢？

你是否有过这样的经历：一本书读了个开头，就放在包里，好几天（更糟糕的恐怕要好几周）都不会再碰了。

虽然也想着“有时间就看一看”，可还是不由自主地就拿起了手机翻看新闻，或者好不容易下定决心刚拿起书开始阅读，没翻几页就觉得困倦，读不下去了。最终，就变成了“书放在包中却不读”的状态。

这是“想要养成阅读习惯而未能成功”的人们的共同特征。总是想着包里的存货，越发感到读书是一件难事。

为了享受阅读过程，我们主张集中阅读一本书的时间不应该超过10天，这是一个原则。前面也提到，如果确实是需要花费较长时间阅读的书，也请一定准备好另一本可以快速阅读的书，搭配阅读。

为什么需要这样做呢？因为，即使是想要慢慢品读的、有趣的书籍，读上10天，你也会感到厌倦。所以，想办法避免厌倦，也是养成阅读习惯的必要条件。

这就好像无论多么美味的大米，如果每天都只吃白米饭，几个月下来也一定会感到很痛苦一样。然而，如果我们每天都准备各种不同的食材，与米饭搭配，那么饮食生活就会变得丰富多彩。

“一天读完一本书”，能够加深理解

尽可能做到“一天读完一本书”，这是最理想的状态。每天让不同书籍的内容流过自己的脑海、内心，是流水式阅读的基本模式。我在阅读需要撰写书评的书籍时，一定会注意做到一天之内通读完毕，绝不隔夜。

因此，最好在阅读之初就分配好时间，重点关注在预定时间内能够有所收获的内容。被仔细阅读魔咒束缚的人，请一定记住：“与其拖拖拉拉地读10天，不如全神贯注地读60分钟。”这样，你的阅读质量将会获得飞跃性的提高。

虽然流水式阅读原本并非以学习知识为目的，不过，就算是从学习的角度来看，花费好几天拖拖拉拉地阅读，也不会有理想的学习效率。在年读书量达到700本以上之后，我发现了一个意外的事实，用一个小时快速阅读书籍，能够使其核心要点更加深刻地留在记忆里。

相反，一边寻求共鸣，一边阅读，花费一个月才读完的书，最后的感受往往会是不知道这本书到底写了什么。大家有过这样的体会吗？

这种差别是如何产生的呢？

我认为，产生上述差别的原因在于“读书密度的差异”和“是否抓住了全貌”。如果花费较长时间仔细阅读，那么单位时间的阅读密度就降低了，而且不容易把握住书的全貌，因此本质上只是一次非常浅陋的阅读经历。

这和听音乐一样，如果以超慢速播放音乐，我们根本无法听出曲调。每段乐曲都有其固有的韵律节拍，同理，每本书也有与之相匹配的阅读速度。

养成阅读习惯，形成新的生活规律

“夜晚读书”难以形成习惯

前面我们提到过“晨读10分钟”这个习惯，确实，早晨是读书的黄金时间。

话虽如此，可事实上，直到大约10年前，我都是典型的“夜猫子”。现在回想起来，当时就是有这样一个错觉：一到晚上头脑就很清醒，因此工作最投入的时间段往往都在深夜。

而且，在工作结束之后，我又喜欢喝上两杯。结果又来了精神，便开始读书。可是这个时候，我其实已经颇有醉意，基本上就是一边打盹儿，一边读书。不必说，在这种状态下，完全不可能认真体会书中的内容，纯粹是浪费时间。

这种浅陋的读书方式持续了很长一段时间。有一天，我无意中早早睡下，第二天醒得很早。于是，很偶然地，我的工作从清晨开始了。简直不可思议，我没有想到效率竟如此之高。

此后，我便成了一个彻底的“晨作型”工作者。尽量早睡早起，从早上7点多就开始读书、工作，说实话，此时真想训斥过去的自己。

利用手机闹钟保证时间！早上一醒来就开始高效的“床上阅读”

如前所述，如果想要形成“在每天同一时间阅读”的生活规律，最好的时间就是清晨，更为理想的是刚睡醒的时候。睁开眼后，不要马上起来，继续躺在床上读10分钟书。这样一来，你就会彻底清醒了。

一个很方便的办法是，利用手机设定闹钟。

比如，你计划早上7点起床，开始一天的活动，就可以这样设定闹钟：

- 6点49分 闹钟铃声 ➜ 开始读书
- 6点50分 喜欢的音乐（读书专用背景音乐） ➜ 一边听音乐，一边读书
- 7点00分 闹钟铃声 ➜ 结束阅读，起床

或许有人会认为10分钟太短了，但是，在培养阅读习惯的初期，这样的时间安排，更有利于集中精力。

反之，如果一上来就下“每天清晨读书一小时”的决心，负担就过重了。先每天晨读10分钟，让读书成为日常习惯，并把这个习惯坚持下去。

被仔细阅读魔咒束缚的人或许会觉得，“刚睡醒，迷迷糊糊地读书，显得太敷衍了事了”，但是从另一个角度来看，刚睡醒时的蒙眬状态，躺着看书的感受，对于摆脱这个恼人的魔咒是最有效的。

对于早上睡不醒、起床有困难的人来说，如果能坚持做到“睡醒后先阅读10分钟”，那么在早晨刚醒来最难受的10分钟里，就可以逐渐让意识清醒，之后便可以非常轻松地起床了，可谓一举两得。这是改变生活规律的第一步，建议大家不妨试一试。

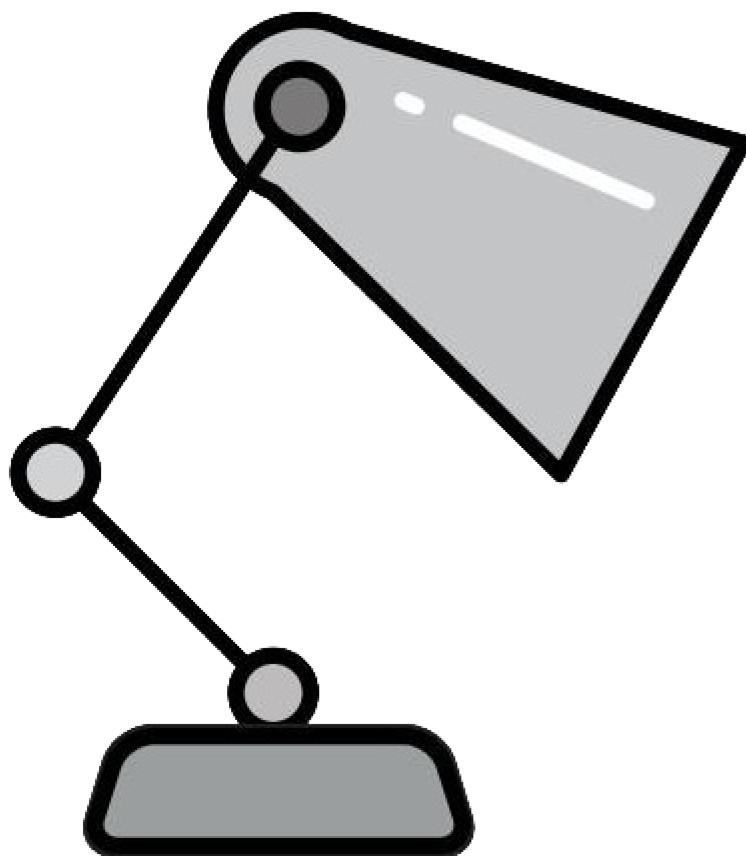
以上，我讲解了本书的核心——“流水式阅读”的理念。不过，我想，不少读者可能仍会有这样的顾虑：

- “像听音乐那样读书”，最后什么内容都记不住，自己什么收获也没有啊……
- 你主张以“不求存储”的态度去读书，可是，如果没有收获，读书就没有意义了。

请大家放心。

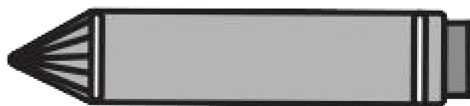
流水式阅读，对于这些问题都有应对之策。

下一章，我们将就此进行探讨。



第3章 为什么读后会忘记？

——留住阅读体验的秘诀



阅读失败的真正原因是什么？

仅仅“吸气、读取”，当然会感到憋闷难受

包括我们人类在内，所有的生物都在呼吸。

我们吸入空气中的氧气，同时，呼出体内积蓄的二氧化碳。只要活着，我们就必须不断重复这个“吸”与“呼”的过程。据说，人类一生中的呼吸次数高达6亿~7亿次。

如果我们长时间只是吸气，或只是呼气，那么必然会感到憋闷难受。也就是说，因为完成了“吸气”这一步骤，所以下一步要“呼气”。或者，因为我们进行了“呼气”的动作，所以之后需要“吸气”。二者相辅相成，才成就了呼吸的节奏。

这是不言而喻的事实，却也是非常重要的事实。

为什么我会谈及这个问题呢？因为读书也是同样的道理。吸气，与读书是非常相似的。

所以，如果只是一味地连续阅读，就好像只是不间断地吸气一样，是非常痛苦的。

何况，在当今这个信息爆炸的时代，大量信息如潮水般从手机、电脑上向我们涌来，或许，大家已经进入了一个“没有空间再接受新信息的状态”。

也许，正是因为平时接受的信息量剧增，才导致很多人“读不了

书”或“读书速度缓慢”。

只有书评人才知道的唯一妙招

那么，应该如何解决这个问题呢？答案很简单。吸气过度感到难受，呼出来就好了。同样，不要只是一味地“读”，也要“写”。要改变阅读的理念，不是仅仅单纯地读，而是“为了写而读”。

将读书看得过于严肃，纠结于仔细阅读魔咒的人，会有这样的奢侈愿望：“只读一次，就能把书中的内容印刻在脑海中。”

当然，在阅读中有所收获是非常可喜的。但是，在这个信息爆炸的时代，想要把一切都化为己有是极不现实的。

那么，就让我们干脆摒弃“将信息印刻在自己心中”的理念，将其转变为“记录在身外”，看一看用这样的心态去读书，是否可行。当我们有了“为写而读”的意识，就可以丢掉“为记而读”的刻板传统观念，读书就立刻变得轻松了。

无须赘言，我发现这个事实，源于撰写书评时的体验。

就我的情况而言，其实是因为工作的要求——无论如何都必须写出评论稿件，所以，我才开始被迫“为写而读”的体验。而在真正开始了每天写书评的日子之后，我的阅读负担竟然大大减轻了。

不过，或许大家还是会感到困惑，“为写而读”，究竟写什么好呢？

- 本来就不擅长写文章……
- 暑假总要求写读后感，最讨厌写这个了。

我估计大家都有过这样的想法，不过请放心，这件事情并没有那么困难。

"只是读"会感到憋闷

结合"写"

呼吸读书法





好像呼吸





先读后写

避免阅读中的无用功

负责书评栏目之后，能够快速地读书

生活骇客网站会刊登各种有关生活智慧的信息。这个网站的时任主编邀请我撰写书评，是在2012年的夏天。

当时接受这份工作，我的内心非常忐忑，其原因当然包括之前已经提到过的，我的阅读速度非常慢，但也并不止于此。

另一个原因是，撰写书评这件事是我从未想过的。虽然我喜欢读书，但是依据自己的读书体验撰写文章，我有些找不到感觉。关于阅读方面的写作，我只记得上学时暑假里写过的读后感，而我对此并无好感。

况且，我根本不了解生活骇客网站读者的需求，不知道他们会喜欢什么类型的书籍。因此，在撰写书评的最初阶段，我每天都是在摸着石头过河。

但是，在从事这个工作半年之后，我发现情况渐渐发生了变化。在发布书评的脸谱网上，我获得的点赞量越来越多，推特网上的转发率也越来越高。

我很清楚，无论是点赞还是转发，都可能仅是局限在小范围内的认同与扩散，并不能完全说明问题。但是，随着现实生活中也有越来越多的人对我说，“我读了你的书评哦”，或者“我买了你评论的那本书呢”。我开始相信，我逐渐被大家认可了。

更令我感到惊喜的是，多家出版社都表示，我撰写的书评一经发表，相关书籍在亚马逊网站上的销售量就会节节攀升（有时甚至会脱销）。当然，数据也不能说明全部问题，但是不可否认，这让我获得了巨大的动力和信心。

我的书评不同于其他书评的独特之处

此后，登载我的书评的媒体迅速增加，现在，我同时为多家媒体机构撰写书评，包括新闻周刊网站、鳄鱼出版社旗下的WANI BOOKOUT网站、发布各种数据信息的Suzie网站等，每年撰写的书评多达700余篇，每一天都在反复进行“读—写—读—写”的过程。

我想，我撰写的书评之所以比较受欢迎，或许是因为它们与报纸、杂志上所刊登的其他大部分书评在风格上略有不同。

具体说来，我在书评中，有意识地加入了较多的“摘录”。

我采用这种与其他书评相异的风格，是有充分理由的。最重要的原因是，我撰写的书评，大多登载在网站的新闻页面上。也就是说，读者、阅读环境、阅读时间都与纸质媒体相距甚远。

纸质媒体上刊登的书评，必须写出书评人的主观看法和主张，这是前提条件。书评人通过阐述自己从书籍中获得的感受和体会，要让读者产生“想读这本书”的愿望。这是在纸质媒体上刊登的书评的基本价值。

然而，网络媒体本身就具有不同的特点。说得极端一些，新闻网站的读者希望在书评中看到的并不是书评人的主观意见，而是“信息”和“事实”。也就是说，其最重要的价值在于，“读了报道（书评）之后，能够获取多少信息”。

另外，对于网络报道，人们大多是在通勤途中使用智能手机翻阅，或者在开始工作之前使用电脑查阅，阅读时间往往非常短暂。在这样的前提下，为了让读者感到有所收获，最有效的方式，就是通过“摘录”，将书籍内容简明扼要地概括并呈现出来。

快速、深入地阅读，开始于摘录

这里所说的“摘录”，是指仅仅摘选书中最精彩的部分。通过摘录，可以产生两个效果。

第一个是信息效果，上面已经谈到过。阅读我的书评，读者不必费心辨别“这是书籍作者的主张还是书评人的意见”，因而能够迅速把握书籍内容的精华，既便于在日常生活中提及，也可以作为购买书籍时的参考。我认为，以摘录为主的书评，最适合网络时代。

第二个是对于我本人，也就是对读书人产生的效果。通过摘录，可以明确书中的哪些地方让自己感动，什么样的文章令自己动心。

与其仔细品读，不如将文字摘录下来。这样不仅能够细细品味，也不易忘记。或者退一步说，因为我们进行了摘录，遗忘又何妨？

呼吸式阅读的步骤一：“一行采集”，仅摘取最具魅力的片断

令人心动的段落，不要记忆，要记录

前面我谈道，读书的时候，不要只是读，还要注意写，讲的就是这个意思。如果你觉得自己的阅读速度很慢，请一定要尝试一下这种边摘录边阅读的方式。

让阅读的内容流进脑海，同时在头脑之外的地方进行记录，这无疑是非常重要的。在这一过程中，不仅完成了视觉上的信息采集，还亲自将信息进行了重组，有了这一步，较之单纯的通读或单调的仔细阅读，阅读效果显然是不同的。

也许有的读者会问：“是一边读一边摘录，还是全部读完之后一并摘录呢？”我认为，二者均可。

不过，如果读完后再摘录，就需要清楚地记忆或标明想要摘录的段落，之后还得花时间查找，这样一来，好不容易提高的阅读速度，就前功尽弃了。因此，我的做法是，在阅读的同时，随时将触动心灵的文字记录下来。

准备好A4纸，读到佳处随时摘录。遇到想记住的内容，就摘抄下来。开头标明页码，之后是文章内容，如此不断累积。另外，摘录的时候，最好不要原封不动地抄写整个段落，而是尽量短小精悍，将摘录的内容控制在几行之内。

我将这种摘录方法称为：“一行采集。”

熟悉说唱乐、布鲁斯、电子音乐的读者一定都知道，这些音乐形式曾经都有过这样一种创作方法，即将现存的音乐片段（sample）重新组合，产生一首新曲。一边读书，一边积累，简短摘录，恰似片断收集（sampling）的工作。

仅摘取精彩片断

什么是"一行采集"



用A4纸摘录积累，制作“阅读集锦”

读完一本书后，抄写下来的摘抄集录，就是在读书过程中“吞咽”后，“消化”的部分。

我在读书时，也会进行大量摘录撰集的工作，当然，并非所有摘录的内容都会用在书评当中。

相反，在撰写书评时，大部分的摘录内容都会被束之高阁，书评中所选用的内容，都是经过精心挑选才保留下来的。

虽然，那些未被采用的摘录内容并没有体现在书评当中，但是也间接地反映了我的读书体会。摘抄的过程，可以更好地帮助你了解作者的思想和观点。

在读完全书后，一定要再次认真翻阅回顾一下摘录的部分。

你的这份摘抄集录，就好像从一张音乐专辑中，选取了自己喜爱的片断，重新编辑成的混音音频一样。如此，可使你的阅读乐趣倍增。

呼吸式阅读的步骤二：“一行精华”，采撷最精彩的一行

读书之魂，凝于一文

在写作本书的同时，我也在为鳄鱼出版社运营的WANI BOOKOUT网站撰写连载文章——《书之魂凝于一文》。这个连载的创意是，每次推选一本书，并从中摘出令人印象深刻的一句话。无论是什么样的书，都一定有令人难忘的部分，连载中选用的句子就是打动了我的那一句——无论它是用什么方式，触动了我的哪根神经。

作为撰稿者，这个创意最吸引我的，就是让我重新深刻体会到了“邂逅一行”的喜悦。因工作关系，我每天都会连续阅读大量书籍，不知不觉中，就忘记了阅读的本质。

而阅读的妙趣，不正是在于邂逅“那一行”吗？

而且，有趣的是，这打动人心的一句，又是因人而异的。

有时，作者的意图与读者的趣味是一致的，但有时，读者因之感动的段落，却是连作者都意想不到的。

这分明就是“作品独行于天下”的状态。因此，邂逅“那一行”的过程就越发令人感到愉悦了。

一边读书，一边整理出属于你的摘抄集录，掩卷之后，再次浏览，并从中挑选出“最精华的一行”，仅此一行。可以说，阅读一本书的所有

价值，皆凝于这一行。

在以“一行采集”的方式摘抄下来的阅读集录中，找到能让自己一眼相中的最钟爱的一行，并做出标记，这一行摘录，就是我所谓的“一行精华”。

读书不是测量，更似探宝

读书时，如果能够保持探索“最有价值的一行”这样的意识，则非常有利于消减对于阅读的负面情绪。

我们之所以会觉得读书“麻烦”或“痛苦”，主要是因为这样的一个误区：“需要一字不漏地看遍所有文字，而且需要思考内容，否则就不是‘阅读’。”如此，阅读就成了一项任务。

然而，如果我们一边探索“那一行”，一边阅读，那么阅读的过程就好像变成了一场探险。

试想一下，当我们去无人居住的荒岛上探宝时，会寻遍岛上的每一寸土地吗？我想应该没有人会做这样的无用功。

我们一定会利用各种线索，尽量通过最便捷的途径找到宝藏。毋庸置疑，寻宝的过程是非常快乐的，绝不会是一种痛苦。

总之，对于阅读来说，非常重要的一点就是，不仅仅在书籍内容之中，通过“阅读”这一行为本身，就能找到乐趣。

“翻开书，就觉得很快乐。”——先让自己拥有这样的感觉，告别缓慢阅读，就容易多了。

呼吸式阅读的步骤三："一行评论"，回味重要段落

留住对"那一行"产生共鸣的原因

如前所述，如果我们将读书比喻为呼吸，那么，不仅要读（吸），写（呼）也很重要。另外，在呼吸式阅读的过程中，最简单易行的"呼出"办法就是"摘抄"。

那么，作为每天为网络媒体撰写书评的撰稿人，我想再为大家推荐一个阅读的方法。

这就是"一行评论"。顾名思义，其内涵就是养成撰写"一行评论"（读后感）的习惯。

"只是阅读就已经很费劲了，为什么还要写评论呢？"

或许有的读者会产生这样的疑问。但是，如果想要尽快完成阅读，并高效地从中提取必要的信息，这是一个非常有效的手段。

其实，需要写的，也只是对于上节所述"一行精华"的一句感想。"为什么会对这一行文字产生共鸣呢？"从这个角度简单记录下来即可。

我们在刚读完一本书的时候，当然会记得"为什么觉得这一段很精彩"。然而，随着时间的流逝，就会逐渐遗忘为之心动的原因。这样一来，摘抄便会失去意义。为了避免这种情况，有必要将产生共鸣的原因

也一并记录下来。

仅凭“一行感想”，唤醒“一册记忆”

前面提到过，记忆书籍的全部内容是不可能的。

另外，做记号、画线等方式也难以达到预期的效果。我也曾经使用过书页折角、贴便笺的办法，但是，之后往往回想不起来折角时的意图。因此，这也并非善策。

反之，如果我们撰写了“一行评论”，因之并非长篇大论，事后只需扫上一眼，便可回忆起阅读时的心情。

我们需要在记录“一行采集”的笔记本之外，再准备一个笔记本，用来记录“一行精华”和“一行评论”。先记下日期、书名、作者，然后摘抄“一行精华”，在此之后，用30~40字左右的篇幅，写下“一行评论”。

有的读者可能会想：“如此短小随性的评论，能有什么意义？”但如果能帮助大家摆脱缓慢阅读者的状态，阅读更多的书籍，那么，这仅占一行的短小评论就也是有意义的。

以一天阅读一本书的速度计算，一年后，评论的篇幅就能达到300行以上。

考虑到事后回顾的需要，摘抄与评论都只占用一行，简明扼要，有利于唤醒当初阅读时的记忆。

呼吸式阅读的步骤四：自我评定读书足迹

每读完12本书，对自己的认识就能更进一步

这样积累下来的“一行评论”，因为来自不同的书籍，因此从句子层面来看，之间并没有什么联系。

但是，既然这些书都是大家根据自己的兴致挑选出来的，因此从整体上看，应该能够形成一部互有关联的篇章。当我们想要再次确认自己曾经阅读过的书籍时，这也是一份难得的记录与索引。

为了再次确认我们积累的阅读成果，建议大家以12本书为单位，定期回顾自己记录下来的摘抄与感想。

另外，在回顾短评的时候，请思考以下问题：

- 哪一类书籍比较容易引起自己的共鸣？
- 哪一类意见主张是自己赞赏的？
- 哪一类书籍是自己今后还想要阅读的？

如此，看清了自己的阅读偏好，就容易明确后续阅读书籍的大致方向，确定自己的意向。

最重要的是，这件事情本身非常单纯、愉快，有利于我们坚持阅读习惯。

甄选最佳，评价近期的读书体会

最后，在这12本书中，甄选出最佳的一本，让它成为自己近期阅读的书籍中最精彩的一本。到了年终，再从这一年历次选出的“最佳”中，选出一本“最佳中的最佳”。

"一行评论"积累到12本书

① 在A5（大32开）笔记本上做记录



日 日期、书名

▼ 最喜欢的一段文字

▽ 一行评论（30~40字左右）

不断积累

② 一页纸记录6本左右，两页记录12本

记满12本书之后



③ 选出最佳的一本



标出星号"★"

养成阅读习惯最重要的一点就是，不让自己遗忘阅读时体会到的感动。定期盘点、回顾自己喜爱的书籍，也应成为好的阅读习惯中的一个环节。

“啊！这本书好棒啊！”——在我们不断回味这些感动的过程之中，自己的阅读经历，也就成了一个生动的故事。这也是一份珍贵的体验。

使摘抄效果倍增的“手抄魔法”

手抄见本质，为什么？

我在撰写书评的时候，制作“一行采集”的摘抄集录一般不用手抄，而是直接录入电脑里，做成文本文档。因为这些摘抄会写入书评中，所以将其数字化更方便使用。

不过，对于各位读者来说，我建议手抄在纸上。可能大家会觉得有些麻烦，不过，我可以给出以下3个值得这样做的理由。

理由一：可以深入理解内容

在手抄的过程中，我们获得了能够仔细品味作者文字的时间。当然，在这一点上，存在着个体差异和年龄差异。

理由二：可以促使我们仅仅摘抄最需要的部分

正因为手抄麻烦，所以我们会更严格地筛选真正想摘录的部分。

如果是键盘录入的话，有的人在极短的时间内就可以输入大量文字。而手抄，则会促使我们思考：“这一段有必要特意抄写下来吗？”

在打字录入的时候，我们会忍不住这里也想输入、那里也想输入，导致摘录的内容不断增加。而手抄的时候，我们就会注意仅仅摘抄真正令自己心动的部分。

理由三：成果一目了然

最后一个理由，是手抄与纸张所特有的具象性。“一行采集”的用纸、“一行评论”的笔记本不断累积，这份成就感也是养成阅读习惯不可或缺的要素。

在此过程中，你所使用的纸张可以将成果直观地展现出来。因此，对于初次体验“流水式阅读”的读者，强烈建议采用手抄的方式进行摘录。

可以呈现读书过程的“A5笔记本评论法”

关于笔记用具，可以根据个人喜好任意挑选。不过，我个人偏爱书写感觉比较流畅顺滑的油性水笔。

“一行采集”的用纸可以使用普通的A4复印纸。

但是，记录“一行精华”与“一行评论”的笔记本或者日记本，就需要精心挑选了。

我这些年一直使用的是“DISCOVER　DIARY”（发现日记）这个品牌的日记本。它最初的设计用途是效率手册，因此讲究实用。我最满意的一点就是它的尺寸——A5，较为宽大。

用来记录评论的笔记本或日记本，我建议大家选择稍微宽一些的尺寸。

为什么边写边读，可以实现快速、深入阅读？

在“不拥有”的时代，正确的读书方法是什么？

世间对于“拥有”的价值观念发生了剧变。如今，尽量减少自己拥有物品数量的极简生活方式受到推崇。

以汽车为例，过去，每个人都想要拥有一辆汽车，虽然需要花费高昂的保养费用以及停车费用。

但是现在，有越来越多的人不再想要拥有汽车，而且多为年轻人。他们认为，反正只是周末用一下，只要具备能够临时用车的条件（租车、分时租赁等）就可以了，即“从拥有变为使用”。

我认为，想要“把书上所写的内容全部据为己有”的想法，与传统的“拥有”观念如出一辙。

在物质极大丰富的时代，人们的价值观开始摆脱“拥有”。同样，在各种网络媒体百花齐放，信息爆炸的背景下，想要拥有所有信息，也是不可能的。

因此，无论是书籍，还是知识，仅将必须置于手边的部分留下，其余的不积存。这种方式也就日趋合理了。

也就是说，将必要的和不必要的东西区分开来，进行取舍选择，具有重大意义。这也正是当今时代的特点，因此，在读书的时候，我们也

应该只选择必要的部分去阅读。

快速提升选择效率的途径

以“写（摘抄）”为前提进行阅读，除了可以摆脱仔细阅读的束缚之外，还有一个重要的益处，那就是我们获得了阅读的角度。

实际上，我在阅读需要撰写书评的书籍时，肯定会考虑“哪里能够用来写书评”这个问题。

明确了阅读角度，就形成了区别重要的部分和不重要的部分的标准。

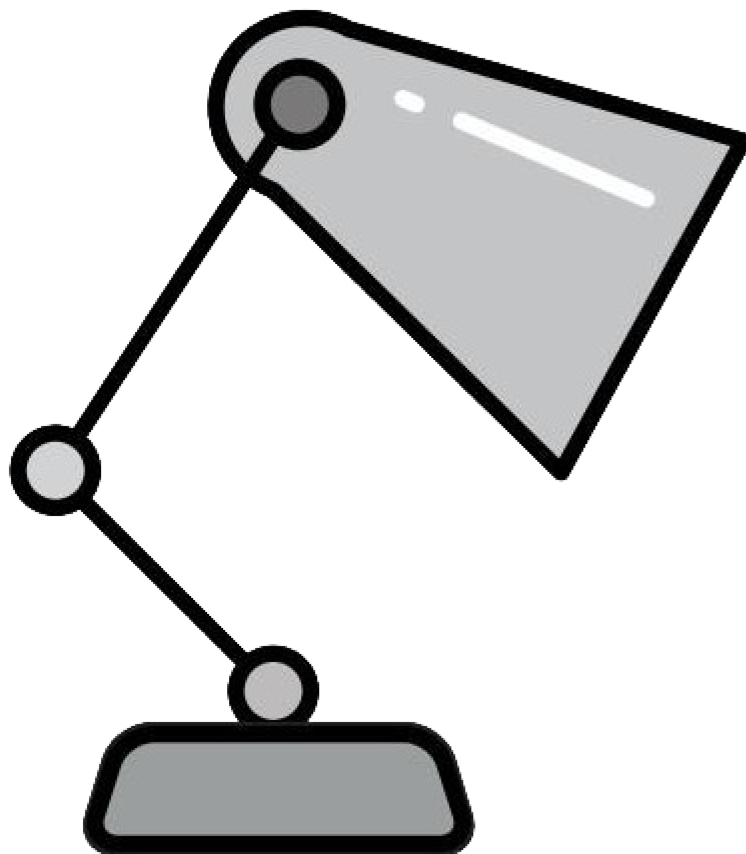
对于不重要的部分，完全可以快速浏览过去（甚至可以跳读），那么阅读一本书的速度必然大幅度提高。

至此，我们讨论了读书的理念、养成阅读习惯的方法，以及阅读之后应该做的事情。

或许有的读者会说：“我对这些话题都没什么兴趣，还是告诉我们快速阅读的技巧吧。”但是，只有你掌握了前面所阐述的观点与规律，才有了快速阅读的基础。

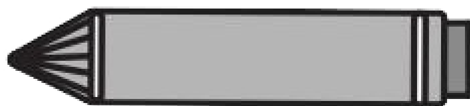
不过，快速阅读也并非与技巧完全无关，确实也存在一些诀窍。

在下一章，我将谈及流水式阅读的技巧——跳读。



第4章 流水式阅读也有规则

——避免遗漏要点的“搜索式阅读”



读书快的人关注书籍的哪些部分？

跳读，以小标题为单位

在上一章的最后，我们谈到“跳读”是快速阅读的要领。具体方法有很多，首先，能否合理利用小标题就是一个关键。不过，小标题只能用来判断这一章节的内容是否属于需要阅读的部分。

这一点尽管听起来很简单，实际上，却是非常重要的。

书籍中的各个章节，大多是利用标题进行分割的。各个小节则使用小标题进行更加细致的切分。

因此，小标题其实是用最简洁明了的语言呈现了每一小节的单位内容，其目的是为了向读者传递“本小节写的是这样的内容”这一信息。因此，在看了小标题之后，如果觉得“没有必要阅读”或者“不想读”，就可以毫不犹豫地跳过去。

“跳过去一段不读的话，会不会就接不上语境情节，看不懂了呢？”对于这样的顾虑，我也很理解。

但是，从现实情况来看，除了无法快速阅读的书之外，跳过不必阅读的部分，并不会影响我们对书籍内容的整体理解。

即使是跳读，也能看懂联系

商务类书籍，以及时下的一些热门新书尤为如此。

这也不无道理，因为商务类书籍或时下的一些新书，原本就是为了让读者能够在短时间内快速阅读而编撰的。

因此，即使只是选读，也会有一条看不见的线索将其联结起来。就好像A、B、D、F这一字母排列，其间虽然跳过了C和E，但是并不会妨碍我们对其整体的辨识。

所以，利用小标题判断该章节是否需要阅读，有利我们对书籍的内容进行抉择、取舍，并在短时间内选出要点进行阅读。这样，就可以彻底舍弃自己不需要的内容，得以去芜存菁。这是最基本的理念。

流水式阅读的具体技巧

鉴定跳读内容的三个标志

那么，可以跳读的部分是哪些章节、段落呢？

就我的经验来说，在鉴定可跳读的部分时，会依据三个基本标志来判断。

下面，让我们分别详述。

标志一：为了区别其他同类书籍而加入的作者自述

商务类以及自我提升类书籍，有时会加入过多的作者自述。这并不仅仅是因为自恋的人很多，也是因为市场上的同类书籍太多，必须通过对作者自身的描述，突出强调“本书在这一点上与其他书籍不同”。

然而，这些内容对于繁忙的读者来说，未必是必要的信息。例如“我经历过这样的过去，因此走上了今天的道路”等对个人经历的描述，如果读者能从中有所裨益当然很好，然而，就我阅读商务类和自助类书籍的经验来看，这样的事例实属罕见。

在大多数情况下，这部分内容仅仅是为了突出这本书与同类其他书籍的差异，或者说是为了吸引读者购买。甚至有时候，完全是为了满足作者本人的自我表现欲。

这类作者自述，在我们希望缩短阅读时间的时候，要毫不犹豫地舍弃。

不过，因为这部分内容描述了本书不同于其他书籍的特点，因此，当我们在书店里选购书籍的时候，这些内容还是具有极大的参考价值的。

标志二：印证理论或主张的特殊事例、经历

在商务类和自助类的书籍中，为了印证作者阐述的理论或观点，常常会列举一些事例或作者自身的经历。

一般来说，论证的顺序是：理论→事例→理论（总结）。首先提出理论框架，然后为了提高说服力而举出事例，最后再次总结核心理论或主张。

因此，舍弃事例，直接跳读到总结的部分，完全不会妨碍理解。事例或经历都是为了阐明主张而准备的支撑材料，即使跳过不读，也能够理解作者想说的观点。实际上，我在阅读的过程中，如果发现作者举出的事例或描述自身经历的篇幅过长，也会大段大段地跳读。

但是，我希望大家不要产生误解，认为这类事例没有价值。像事例这种内容要素，在一定程度上具有其完整性，固然确实方便跳读（即使跳过不读也不影响前后的联系），但从书籍的内涵这一角度来看，也并非毫无价值。

不过，与小说相比，商务类书籍中穿插的逸闻故事，罕有深刻有趣的。而且即使没有这些事例，读者也能理解作者主张的整体框架。因此我建议可以大胆地进行跳读。

标志三：渲染期待和危机情绪的夸张表达

对于以“得到启发”为目的的读者来说，这些内容可能是非常重要的。不过，为了煽情而撰写的这部分文字，我一般都是飞速浏览过去。

“读过此书，你的人生将会发生翻天覆地的变化。”一般来说，如此自我标榜的书，大多不会给我们的人生带来什么翻天覆地的变化。高谈阔论的书，我一般都不太信任。

这里或许加入了过多我个人的主观意见，仅供参考。

提高阅读速度的4个步骤

或许，我的这本书里也有很多可以跳读的部分。

当然，从作者的角度而言，书中每一部分的内容都是认为有必要才会写下来，因此，说心里话，作者是希望读者能够读遍全书的。

但是，我们也不能忘记，在阅读过程中，读者才是主角。

无论何种书，像“如此珍贵的文字，一词一句都不能遗漏”这样的阅读心态都是不可取的。希望大家能够以自我为中心，更加任性地阅读。

那么，在下一节，我将沿着阅读流程，为大家介绍提高阅读速度的方法。共有4个步骤。

步骤一：仔细阅读序言和目录。

步骤二：仅读开头和结尾的5行。

步骤三：确定了关键词之后再阅读。

步骤四：使用多种阅读节奏阅读。

这4个步骤，大家不必从阅读之初就全部付诸实施。

可以先从某一个步骤开始实施，望大家参考。

实现快速阅读的步骤一：书籍最初部分的阅读方式可决定阅读速度的90%

决定阅读速度，可通过序言进行判断

翻开一本书，首先映入眼帘的是序言与目录。

可以说，合理利用序言与目录，是确保高效轻松阅读体验的铁则。

众所周知，序言是一本书的导入部分，一般会写明书籍的撰写目的、概要等。了解一本书的文体、写作意图，把握全貌，阅读序言至关重要。

我建议大家在决定购买某本书之前，先浏览一下序言，估计很多读者已经有了这样的习惯。亚马逊网站上的图书页面，有很多都能看到序言。

这也是因为，读者可以通过阅读序言来判断自己是否真的需要这本书。如果觉得似乎不对，弃之即可；如果觉得有吸引自己的地方，便可以放心购买。

作者也知道，读者会在书店里翻阅书籍。序言部分如果吸引人，就会激发和提升读者的购买欲。因此，作者也会在序言中直抒胸臆，为了吸引读者的注意力而苦心孤诣。

目录值得细读

当然，也有些书仅凭序言是难以做出判断的。我个人认为，犹豫不决就意味着打动自己的地方并非为零（尚有些许），所以建议大家还是要读。

但是，踌躇不定同时也意味着书中的某些部分或内容可能会让自己感到没兴趣。那么，将这些内容跳过去即可，就整本书而言，还是可以轻松愉快地阅读的。

在这种情况下，目录的作用就很好地显现出来了。目录就好像一张明示书籍内容的结构图，因此，通过目录，即可选出自己需要阅读的章节。

另外，阅读目录，还可以把握全书的整体框架和论述的推进过程。这是作者和编者精心构想的最佳结构序次，仅仅把握整体框架就可以让你受益匪浅。

对于好书的定义，因人而异。而“功能性强的书”确实是存在的，这类书籍的要素之一便是目录编写得非常高明。

仅仅翻看目录，就获得了大量信息，甚至心动不已——不知大家是否遇见过这样的书籍。如果遇到了，我建议大家认真细读目录。

实现快速阅读的步骤二：为什么仅需5行就能对内容心知肚明？

掌握了标题结构，就可以决定跳读单位

这个步骤与鉴定可跳读内容的三个标志中的第二个有一定关系。为了使流水式阅读获得最佳效果，巧妙利用正文的结构是非常重要的。

一般来说，一本书正文的结构安排如下：

- 章
- 节
- 段

当然，并非所有书籍都是使用这样的体例编排。有的书籍在“章”的上一级，还编排了“第一部分”“第二部分”；有的书籍则没有“段”这一级标题。

无论如何编排，阅读正文之前都最好先确认目录，翻阅全书内容，把握书籍的整体框架结构。

在此基础上，再决定要“以多少内容为单位进行阅读”（建议阅读单位最多为20页）。

像本书这样的编排结构，可以以“节”为单位进行阅读。

难以决定是否跳读的章节，只读最初5行和最后5行

之后的事情，就非常简单了。

只需阅读各个章节的最初5行和最后5行。仅仅是不假思索地照搬这种读法，就能节省大量的阅读时间。如果读了序言和目录以后，还是难以判断哪些部分是必读的，那么，不妨尝试一下这个办法。

于是，你会发现，虽然不同类型的书籍会有所差异，但是使用这种留白的阅读方法，一般来说，仍能够在很大程度上理解其内容。其中的缘由不一而足，我考虑主要有以下两点。

首先，人类的大脑拥有不可思议的能力，能够自动补全遗漏的片断。在读到“A→C”这样的字幕序列时，我们的大脑就会自动推断“其间是B”。

当然，因为是推断，也会有失误，但是一般来说不必担心。

这就要谈到第二点原因了。

商务类书籍、时下一些畅销类书籍的解释说明性内容，一般多采用以下结构。

1. 开局 提出主题或观点
2. 中局 举例展开说明主题，用论据论证观点
3. 结局 基于事例及论据，再次确认主题或观点

每一个话题的开头，一般都会率先提出即将展开论述的主题或观点。简明扼要地揭示出“下面将要谈论什么话题”“作者想要说什么”等问题。尽管篇幅长短不一，不过一般来说，都在5行左右。

“那么，应该如何解决‘××的问题’呢？对此，有多种手段可供选择，但是最常见的方法是：××。”

话题就此展开，其后便会列举采用了“××方法”的个人或企业的具体事例。

一般而言，话题不会以具体事例的介绍收尾，而是会在最后，再次回顾作者的主张。如下。

“综上所述，为了解决这一问题，生产商A公司、零售商B公司、运输商C公司等各行各业的龙头企业都采取了‘××方法’。然而，这种状况在多大程度上是合理的呢？”

我想说的重点是，即使我们跳读了中局列举的具体事例，也能够理解作者的主张，即“对于解决××问题，××方法是最常见的”。

另外，各章节的后面，一般都会为下一章节的内容进行铺垫。因此，从这里直接读到下一章节的开局，就完全可以轻松把握书籍的整体结构和推进。

并非只有依序阅读，才是正确的阅读方法

当然，有时候，也会出现文意衔接不上的情况，这时就可以再回头浏览一下中局的内容。

另外，通过确认开局和结局各5行的内容，就能够判断自己是否需要阅读这一单元。如果开头、结尾各读5行后，发现这里很重要，再返回单元开头认真阅读即可。这便是流水式阅读的第二个秘诀。

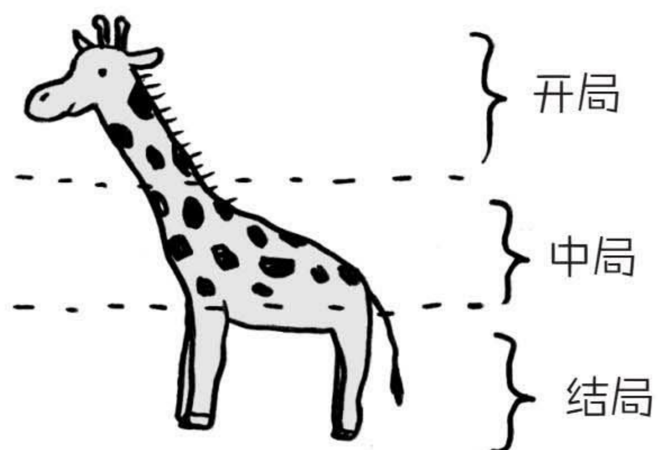
虽然，书籍的内容是以“线性阅读”为前提安排的，但是，也没有必

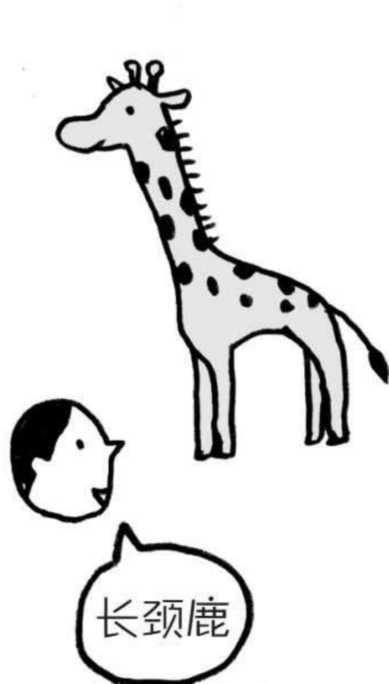
要严格依序一字不漏地阅读。

如果想要快速阅读的话，就不必遵循“开局→中局→结局”的顺序，而是可以通过“开局→结局”的模式，把于己无益的阅读时间节省下来，同时，也能有效避免漏读有价值的部分。

尝试放弃依序阅读

将全书比喻为长颈鹿







实现快速阅读的步骤三：发现需要细读内容的简单方法

明确阅读目的，流水式阅读得心应手

“我知道得读书啊，可是一拿起两三百页厚的书，就会想‘还是明天再读吧’，于是就不知不觉地拖延下去了。”

我估计有些读者会有这样的烦恼。我虽然现在每天都在读书、写书评，可是也曾经常有此感，因此非常理解这种心情。

在读书成为工作后，我发现，之所以不能做到轻松拿起、轻松阅读，是因为没有想清楚“通过阅读这本书想要收获什么”这个问题。特别是在阅读商务类书籍的时候，这一点尤其重要。

“还没有开始读呢，怎么可能知道想要从中收获什么？”

你可能会这样想。但是，如果不知道书中究竟写了什么，我们为什么还会想要阅读它呢？

也就是说，当我们拿起一本书的时候，必定会有一些设想。若将称之为“设想”显得有些夸张，那么或许可以说成是一份期待：“这本书的内容是关于××的，似乎对自己有所裨益。”

我们在找寻的时候，就会对世界进行流水式阅读

这种带有预测性的行为，在我们的日常生活中颇为常见。

例如，我收藏唱片，经常光顾音像店。店内的唱片数量自然数不胜数，但是逛上10分钟左右，随意向货架一瞥，就基本上能够遇见自己想要的唱片。

使用“遇见”这个词，是因为情况确实如此。我绝不是在一张一张地读取唱片的标题，而是想要找寻的唱片自动跃入了我的眼帘。

并非我具有什么特殊才能。人们在找寻的时候，即使是在杂乱无章当中，也能够轻松找出特定的信息。反之，若是寻久而不得，我们便会认为是无缘。这就是找寻的意义。

在翻开书之前，你需要明确目的。因为有想查阅的词汇，所以翻开字典；因为有想了解的信息，所以打开谷歌。

同理，读书的时候，不要对那份隐约的期待置之不理，而是要将其明确，考虑清楚“我究竟想获得什么”。

只获取自己需要的信息——关键词搜索阅读法

因此，我想为大家推荐的最合理的阅读方法就是“关键词搜索阅读法”。确定不想漏掉的关键词，一边搜索，一边阅读。

在确定关键词的那一刻，文中的重要部分和非重要部分就泾渭分明了。与关键词不甚相关的段落，可以快速浏览过去，包含关键词的段落，可作为“一行采集”的素材。

举例来说，2015年12月10日，我在生活骇客网站上发表的文章，介绍了《物欲消失的世界》一书。选择这本书，是因为生活骇客的读者对

未来的生活方式会比较感兴趣，这本书能够为他们提供有价值的信息。于是，在阅读这本书的时候，我确定了几个与生活骇客有关的关键词。

我一边想着这几个关键词，一边翻阅书籍，结果，与之有关的段落不断跃入眼帘。比如，当下，制作“第三波咖啡”的咖啡屋成为热议话题，因此与之相关的描述也就成了重点。另外，有的地方出现了与生活方式有关的词汇，那么至少要把出现在这些词汇前后的内容都读一下。这样，读书的目的就实现了一大半（当然，如果是撰写书评的话，还是需要将全书内容大体浏览一遍）。

如果觉得只阅读包含关键词的部分不能完全理解其内容，那么我建议大家倒退几页开始阅读。或者把关键词所在的这一小节仔细读一读，就基本能把握大致内容了。

囿于“必须全部认真阅读”这种强迫性思维的人，或许会认为，上述阅读方式实在荒唐离谱。

当然，有些通过仔细阅读就能够记住内容的人，或者拥有充裕的阅读时间的人，完全可以沿用自己旧有的阅读方式。

但是，对于有些因为时间有限、阅读心理负担较重并为此而苦恼的读者，请一定记住“关键词搜索”这个方法，它能够帮助你大幅提高阅读速度。

实现快速阅读的步骤四：随时换挡，缓急有度

掌握最舒适的阅读节奏

最后一点，我要谈论的话题有些感性。前面提到，为了克服阅读缓慢的情况，我们建议读者采取流水式阅读的方法。这里我要强调的是，在流水式阅读的过程中，阅读节奏也是非常重要的。

首先，要找到自己在读书时最舒服的（容易读下去的）阅读节奏。这在日积月累的阅读体验中就能够自然发现，并不困难。尽管是否有意识地关注过这个问题可能会带来一些差异，但是，只要是有一定阅读经历的人，这个节奏就应该已经被固定下来了。这就是每个人的“基本阅读节奏”。

至于这个节奏是快抑或是慢，影响并不大。阅读速度缓慢的人，问题的根源并不在于其基本阅读速度缓慢，而是在于，在读书时一直保持同一节奏。

如果使用一成不变的节奏来读书，就必然会感觉时间的推进变迟缓了。这就好像我们在无所事事地等待时，会感觉时间很漫长，如果节奏单调毫无变化，人们焦躁不安的感觉也会随之增强。

由于读书节奏单调，“缓慢”可能仅仅是感觉

有些人的基本阅读节奏并不缓慢，可是不知为何就是觉得自己的阅读速度慢。其根源往往就在于阅读节奏过于单调。

始终保持一个速度，就像阅读学校里的教科书那样，漠然地滑过眼前的一个个文字，这样就会感觉总是没有进展。

这样的读者，请注意缓急有度。具体说来，就是要拥有两种以上的阅读节奏。不仅要有仔细阅读时的基本阅读节奏，还要有1.5倍速的中速阅读节奏，2倍速的高速阅读节奏，以及5倍速的流水式阅读节奏等。像这样，设计出多层级的阅读节奏以备随时调用。

读书时，要注意随时换挡，调整阅读节奏。

“这里似乎意义不大，使用流水式阅读节奏吧。”“咦，这里好像有关键词，用中速阅读节奏吧。”像这样，有意识地调整自己的阅读节奏，使之缓急有度。

这样，在一次阅读的过程当中，有意区分出浓淡，即可避免由于阅读感受过于单调，而陷入茫然拖沓的刷字阅读状态。

“不会遗忘的阅读”秘诀：不求记忆地阅读

不建议画线阅读

至此，我已为大家介绍了流水式阅读的几点精髓。如果能够在阅读时注意到这些要点，阅读速度就一定会得到显著提高。那么，可能会令大家存疑的是第3章提出的“摘抄”这一做法。

“一行采集”这个行为，需要一边读书，一边摘抄，因此会打断阅读的连续性。对于希望快速阅读的读者来说，可能会感到麻烦。

事实上，大部分人在读书时，看到触动自己的地方，并不会特意抄写下来，而是会用笔画线做标记，或在书页留白处书写笔记。

但是，我在日常的阅读生活中不会采用上述方法，也不建议大家使用。原因有以下两点。

首先是我个人的偏好，我对于这类弄脏书籍的做法颇为抵触。有时候，在二手书店发现了自己寻觅已久的书籍，满怀喜悦地翻开，却看到铅笔或水笔的书写痕迹，就会感到很失望……这样的经历不在少数。

再者，大家在将书卖给二手书店的时候，对于留有自己笔迹的书籍不会有一些迟疑吗？

或许是我有些自作多情吧。我觉得，这本书的下一位主人在翻阅它的时候，会想：“哦，前一位主人是在这里产生了共鸣的啊……”这些情况总会让我感觉有些难为情。

除了画线之外，我还认识一些“奇人”，他们会将有用的部分撕下来贴在笔记本上。

画线也好，在留白处做笔记也罢，抑或是撕下有用的部分，在我看来，都是难以接受的做法。

我想一定有志同道合者在感叹：“理解！理解！”但是，这归根结底取决于个人的性格与习惯，以此来劝大家不要在书上做笔记、画线，确实没有什么说服力。

无论怎样画线，都会遗忘，都不会再看

更重要的，是第二个原因。这个原因说起来也非常简单——“没用”，仅此而已。

比如，为什么要在重要的地方画线呢？其理由多种多样，但大体来说，不外乎以下两点：

1. 为了记住画线的部分。
2. 为了今后重新阅读画线的部分（做记号）。

但是请想一想，首先，仅凭画线，就能够将这部分内容深刻地留在记忆中吗？记忆力超强的人或许能够做到。

但对大多数人来说，只是在完成了画线这一行为之后，感到心里踏实罢了。而在画线的那一瞬间，就忘记了内容，不是吗？

在因读书而烦恼的那段日子里，我也曾满怀惆怅地进行过“画线阅读”。

确实，一边画线一边阅读，有助于感受到一种积极的心态。当一本书读完之后，再次翻开来看时，发现到处都画了线，便顿时获得了一种不可思议的满足感——“哇！读得不错嘛！”

不过，也仅此而已。你所收获的不过是一种错觉，第二天，所有的内容就都从记忆中消失了。

因为想要记住，所以忘记！不要记忆，而要记录

我提倡的流水式阅读，是对于以储蓄知识为目的的存储式阅读理念的一种反驳，以享受阅读过程为出发点。

但是，我并非主张“在阅读中一无所获也没有关系”这种观点。

重要的是，从书中得到的收获，不应仅仅储存在自己的脑袋里，更重要的是要储存在身外。实现这一目标的技巧，就是我在上一章介绍的“一行采集、一行精华、一行评论”这三个步骤。

为了储蓄知识而边画线边阅读的人，从以下两个意义上来说，其阅读行为都是失败的。

首先，他们让阅读成了一个充满压力与负担的过程。这一点，在介绍流水式阅读法的章节中已有论述。

其次，这么做也并不能真正储存住阅读的收获。无论怎么画线，书本的价值也不可能跃出书外，还是会继续“沉睡”在书中。

一旦合上书页，将书放回书架，在那一瞬间，所有的阅读体验便全部丢失了。实在可惜。

所以，像我这样的凡人，如果想将书籍的价值据为己有，或许就只

能“将其集中抄写在一处”了。

这样做其实是把书籍的精华抽到了书外。否则，流水式阅读也将成为一个没有任何价值的过程。

至此，我已为大家介绍了好几种阅读技巧，以解决阅读缓慢的问题。请各位先将这些技巧付诸实践，感受一下实际效果。

当大量阅读成为习惯之后，又会出现新的问题。我在成为书评人之后，面临的问题大致有以下3点：

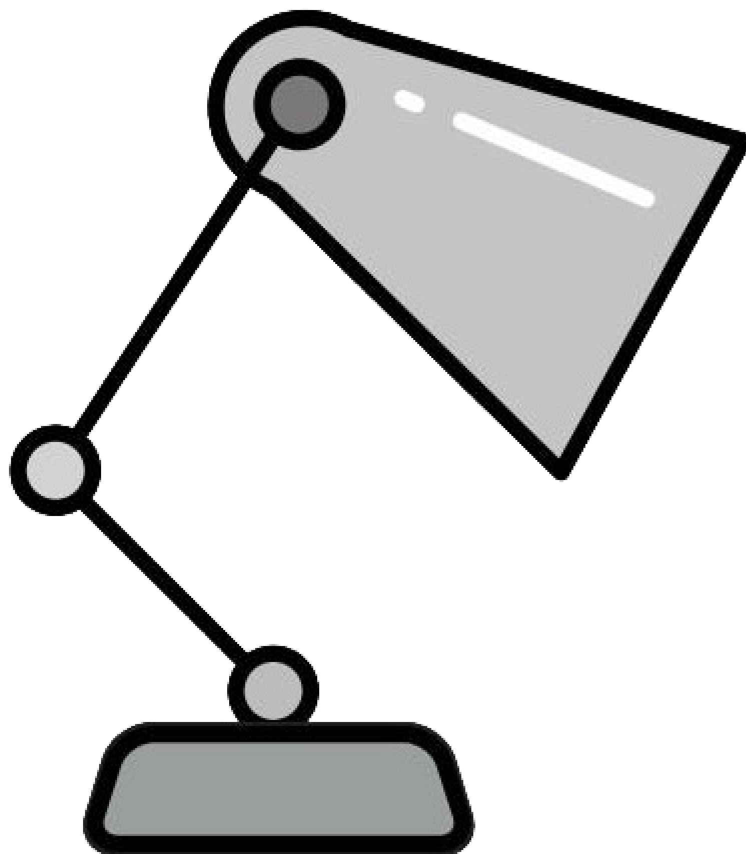
1. 如何选择要阅读的书籍？
2. 如何获取要阅读的书籍？
3. 如何管理阅读完毕的书籍？

下一章，我将介绍解决上述问题的对策。

“连流水式阅读都还没来得及尝试呢，想这些问题是不是太心急了……”

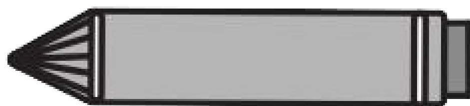
也许有人会这样想。但是，如果不处理好这些后续问题，好不容易才开始的丰富的阅读生活很可能就会半途而废。

特别是第一点：“如何选择要阅读的书籍”，非常重要，接下来，我们就从这一点说起。



第5章 如何与书籍相遇，又如何区分它们

——700本书的选择和管理技巧



多读的方法① 选择书籍篇：制订一周阅读计划，一日一本视同等闲

以“一周6本”为基准

前面说过，我现在基本上是在以一周10~14本，一个月50~60本，一年700本的速度在阅读书籍。

读书对我而言，是一份工作，因此我并非要求大家达到和我一样的阅读量。不过，我也不仅是一名书评人，还有一份撰稿人的日常工作。这些书，我也是在工作之余阅读的。

所以，本书想为各位读者提出一个阅读目标的基准：一周6本，一个月25本，一年300本，进入一种“多读生活”的状态。听到“一年读300本书”的阅读目标，恐怕很多人都会感到吃惊，认为这是绝对不可能的事。

但是，如果我们养成了流水式阅读的习惯，使用“一行采集”“一行评论”的阅读方法，一周读完6本书就绝非难事。

“一周6本”，以“一天一本”为基准。那么余下的那一天呢？

前面我们谈道，为了使读书成为生活规律，其基本条件就是每日必读。但是，如果因此让大家把读书看成一种“修行”，那绝非我的本意。

所以，余下的这一天，便是“自由日”。你可以把它设定为“非读书日”，也可以用来仔细品读自己喜欢的书籍，不必顾虑时间。

必须找出一天，策划一周必读书目

在自由日里，不必强求自己读书，但是有一件事请，大家一定要做到，那就是制订下一周的读书计划。

每周的自由日，最好固定下来，并在这一天对下一周的阅读书目做出计划。比如，周一读这本，周二读那本，以此类推。

或许大家会忽略一点：为了实现“一天一本”的阅读节奏，最重要的事就是要确定好明天要读的书。

原因在于，为了能够按计划阅读明天该读的书籍，必须做到“今日书，今日毕”。

这与工作计划相似。

我曾经听到过这样的说法，提高商谈效率的最佳办法就是在之后安排好其他计划。

因为后面还预约了其他事情，因此商谈时不能磨磨蹭蹭，必须在有限的时间里得出一定的结论。同样，拖延好几天阅读一本书，就是因为没有“之后的预约”。

有了下一个预约之后，就能够有意识地去思考：为了在今天（这段时间内）把这本书读完，应该怎么读，以及用什么样的速度去读。

另外，对于因为太忙而没有阅读时间的人来说，也是一样的。事先确定好今天要读的书、明天要读的书，就会想办法尽早完成工作，或者提前起床，有意识地挤出时间来阅读。

如果还抱着“有时间就读”的心态，你的阅读时间就一定会被其他事情侵占。避免这种情况最有效的办法就是提前制订好一周的阅读计划。

“什么时候都能读”其实意味着“什么时候也读不了”

下面将介绍我最推崇的方法。请大家回顾一下第3章中有关“一行评论”的介绍，在用来书写“一行评论”的笔记本或小册子上，预先写好6本书的书名，只等着填入摘抄和评论。

如果你的房间一角堆积着很多要读的书籍，那么请立刻确定好阅读这些书籍的顺序和时间。

当然，我在读书时也会这样制订阅读计划。我每周需要为10本以上的书籍撰写书评，如果毫无计划，工作马上就会出现漏洞。

有时候遭遇突发状况，计划被打乱，确实非常被动。不过，如果等写完一本书的书评，才开始想下一本该读什么，就会变成一种“靠借贷维持经营”的状态，心理压力非常大。反之，如果制订了完善的读书计划，即使工作量是一样的，心理负担也会大大减轻。

一周阅读书目的选择，应尽量在一天之内完成。这也并不是一件很困难的事情。相反，这就像制订旅行计划一样，充满了期待，令人兴奋。

“一周阅读计划”和“一天一本、一周6本”——如果形成了这样的生活规律，每年300本书的阅读量便可轻松达成。请各位一定要尝试一下。

以“周”为单位制订计划

每年可读完 300 本

① 制订一周阅读计划

× 月 × 日（周日）《章鱼经济学》

× 月 × 日（周一）《乌贼货币》

⋮

× 月 × 日（周五）《追踪海胆黑幕》





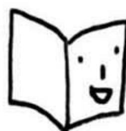
把之后 6 天要读的书写下来

② 依据计划，一天读完一本书









确定好第二天读什么书很重要

多读的方法② 选择书籍篇：打破兴趣壁垒，增加喜欢的书籍

只选择自己想读的书籍，读书就会千篇一律

一周阅读6本书，在选择书目时需要注意什么呢？

一个要点是，选择一两本不太想读的书。如果只选择自己喜欢的书籍，最后难免千篇一律。

实际上，从自己本来并不感兴趣的书中获得感动，才是阅读的妙趣之一。因此，在进行书目选择的时候，请采用这种方法，来扩大自己感兴趣的书籍范围。

作为音乐评论人，我也曾经撰写过多部唱片的专辑说明。专辑说明，是指夹在歌词页中的简短解说。

虽然我自认对于音乐的兴趣还算广泛。但是，我所接到的专辑说明约稿，并不仅限于自己喜欢的领域，或者熟知的音乐家。如今，我撰写的很多专辑说明，都是自己曾经完全不感兴趣的音乐家的唱片。

我想说的重点是："曾经完全不感兴趣"这一表达的过去时态。为撰写专辑说明，在仔细聆听唱片的过程中，我常常会逐渐发现作者或作品的魅力。

读书的妙趣，就在于产生兴趣的那一瞬间

或许是性格使然，只要怀着好奇心去听音乐，无论是什么曲子，我都能发现其中的精彩片段。“对这种音乐没兴趣”——这样的否定与放弃是最简单的，但同时也是最可惜的。尽量去找寻其中的亮点——这才是积极的态度。

读书，也是同理。我每天要阅读好几本书，每周为10本以上的书籍撰写书评。最初，我也会对一些书“完全提不起兴趣”，但是后来，我发现，绝大部分书籍都会有值得一读的部分（偶尔也会碰到没有阅读价值的书籍）。

当然，我们完全没有必要勉为其难，硬着头皮阅读自己非常不喜欢的书籍。但是，我们也应该有意识地扩大兴趣范围，在选择书目时少一些挑剔。这样，流水式阅读的过程，就会多一些新鲜的刺激。

书评人就是书籍DJ

当然，“选择阅读书目不要过于挑剔”，只是说起来容易，实际操作起来还是有难度的。在自己并不感兴趣的书中找寻值得一读的书籍，并非易事。

但是，也不是没有办法。我建议大家不妨利用一下他人的观点。

请允许我再次提起音乐的话题。20世纪80年代，我深受DJ文化吸引，起初在酒吧、保龄球馆浅尝初试，之后的90年代，我又在会所里正式做起了DJ。

因种种原因，我后来结束了会所的DJ工作，但是，直到现在，我有时还是会在东京下北泽的酒吧开展DJ活动。

提起DJ，估计已经很少有人会只将它和“在广播节目中谈天说地的

人”联系在一起了。不过，关于DJ的世俗印象恐怕也仅仅局限于“在会所等场所播放音乐的人”。

DJ就是不用亲自演奏乐器的“偷懒的音乐人”，可能有不少人都抱有这样的误解。

的确，DJ就是播放音乐的人。但是谈及实质，DJ的根本任务，是通过播放音乐，制造现场气氛。

如果是在周末的会所，聚集了希望感受热烈气氛的客人，就需要播放激情洋溢的曲子，不断将现场气氛推向高潮。如果是在气氛安静的休息室，则必须选取舒缓放松的乐曲。在安静的环境里，播放时尚热情的舞曲，显然不合时宜。

因此，DJ需要具备相应的品位和知识，才能够在瞬间选出恰到好处的音乐。

别人的推荐书目，可不加选择地阅读

此外，DJ和书评人还具有一个共性。

在选择书籍撰写书评的时候，我会在很大程度上参考刊载媒体的个性特点。每个网站读者群的关注重点都不相同，我需要迎合读者的兴趣来选择书籍。

在数万人参加的狂欢聚会上播放八代亚纪的《船歌》，显然不够应景，同样，在生活骇客网站上介绍轻小说，也无法吸引大部分读者的兴趣。

当然，这些判断未必百分之百准确，但是努力揣摩对方的喜好，是

非常重要的。

谈了这么多，我想说的是，为他人推荐书目，以及请他人为自己推荐书目，对于享受阅读具有重要的意义。

遇到喜欢的书籍，我想，谁都会产生想要将其推荐给他人的冲动。不妨把这个念头再扩展一步。

朋友之间也好，恋人和夫妻之间也好，试着互相推荐一本他可能会喜欢的书籍吧。尽管他人推荐的书籍是否符合自己的口味尚不可知，但或许能够开阔眼界，产生新的好奇心，收获一份新鲜的阅读体验。请大家一定要尝试一下这个方法，像DJ那样，去选择书籍，推荐给他人。

“可是，我身边并没有那么多喜欢看书的人啊……”

有些人可能会发出这样的感叹。我的书评，就是为了帮助他们而写的。

多读的方法③ 选择书籍篇：如何正确阅读不能快读的书籍

不读取故事情节，心灵会变得贫瘠

我在第1章提到过，本书介绍的阅读方法，主要适用于商务类书籍或时下的一些新书，其内容多为论述事实、阐明主张，不会有像小说类书籍那样的故事情节。

究其原因，能够快速阅读的书籍（商务类书籍和时下的一些新书等）与无法快速阅读的书籍（小说、散文等），其阅读目的也有所不同。

读书的目的可粗略划分为以下两种：

1. 书籍内容为事实、主张（商务类书籍和时下的一些新书等）——为了实现自我提升。
2. 书籍内容为故事、情节（小说、散文等）——为了追求心灵愉悦。

当然，个体差异也是存在的。不排除有些人纯粹为了追求心灵愉悦而阅读时下的新书；也不排除有些人为了实现自我提升而阅读小说。但我们接下来的探讨仅针对最普遍的情形。

采用本书介绍的流水式阅读法，制订每年阅读300本书的计划，前提就是一天读完一本内容为事实、主张（即能够快速阅读）的书。

但是，这样的阅读生活，对于喜爱读书的人来说，可能会感到意犹未尽。因为，他们会怀恋那种能够一边怀有令人兴奋的期待，一边醉心于书籍当中流连忘返的读书体验。

花费时日的阅读，安排在自由日进行

对于我来说，阅读大量商务类书籍是每天的工作。我也经常想像小时候那样，沉浸在故事里，投身于书中的世界。本来，我也喜欢看虚构、想象的故事，如果长时间不碰小说，总会感到心中似有所缺。于是，我会在阅读商务类书籍的同时，阅读小说。以此保持内心的平衡。

虽说都是小说，其类别也是五花八门的。我的阅读并不拘泥于风格、体裁，阅读领域颇为广泛。不过，相较而言，我还是更喜欢“中间小说”（即介于纯文学小说和通俗小说之间的文学作品）和通俗小说。

其中，我最喜欢的是日本昭和时期的流行作家源氏鸡太，其作品的魅力在于，尽管讲述的是惩恶扬善的故事，却并没有枯燥的说教，读后令人感到畅快淋漓。美国的人气作家迪恩·雷·孔茨在《畅销小说的写作方法》中曾经说：“要让主人公陷入绝境走投无路，最终皆大欢喜，否则难以让读者感到心满意足。”大意如此。此话一语中的。途中要起伏跌宕，扣人心弦，而最后一定要云开见日，完美收官。这种如释重负的感觉最引人入胜。

当然，每个人喜爱的书籍各异，日本纯文学小说、外国文学、科幻、悬疑、历史小说、轻小说、游记、随笔、儿童文学等，我也都很喜欢。

如果你觉得自己对小说不太了解，那么，不妨先从发行数量较多的畅销书读起。在二手书店，你能够购买到极其廉价的畅销书。曾经畅销，无疑说明其内容是有趣的。

故事性、情节性较强的书籍，可以在一周内设定的自由日阅读，也可以与其他6本书并行阅读，以丰富我们的阅读生活。

多读的方法④ 获取书籍篇：获取书籍的来源要不拘一格

读书多的人特有的奢侈烦恼

我开始为生活骇客撰写书评，是在2012年8月26日，到我写作这本书时已坚持超过三年。我本性愚钝，至今仍会苦恼犹豫“这本书行不行呢”或者“这本书恐怕不合适吧”这样的问题。不过，还是形成了具有一定规律性的速度与节奏。

回想当初，我在刚开始撰写书评的时候，确实是烦恼重重。网站非常重视更新速度，因此对我们的工作要求之一就是：“除了周末和节假日，每天都需要更新。”我的阅读速度很缓慢，却不得不阅读尽可能多的书籍。

之前，我的工作对象主要是纸媒的月刊，因此，对于网络了解不多，对于它的读者群也不够熟悉。所以，完全是摸着石头过河的状态。

不过，这些困难通过努力都逐步克服了。只有一个问题难以解决，那就是如何获得需要阅读的书籍。

当出版社发现，经我写过书评之后，相关书籍便会在亚马逊网站畅销，就开始主动赠书给我。然而最初，当我还是书评界一个新出道的无名小卒时，根本不会获得任何馈赠。所以，我只能自己想办法找书。

不必只阅读新书

举例来说，如果每周撰写5本书的书评，每个月就平均需要阅读20本书。商务类书籍的平均价格为1　400日元，如果所有书籍都从书店购买的话，每个月就需要投入3万日元。这种成本负担的轻重可能因人而异，不过对于并不富裕的我来说，这不是一个小数目。

这个问题也和大家息息相关。如果每年阅读的300本书全部从书店购入，一年就需要花费40万日元。普通收入人群对于这样的花销恐怕还是会有所犹豫吧。所以，购置所有阅读书目上的新书，并不现实。

另外，这也不仅仅是钱的问题，为了丰富我们的阅读生活，获取书籍的来源，最好能不拘一格，拥有多种途径，这一点非常重要。

去图书馆！能够开阔视野的选书方法

遥想当年，当我还不知道该读什么书的时候，就会去图书馆或二手书店里寻找。

在出版社旁边从事自由撰稿人工作的那段时间里，我经常会听到有人说，图书馆与二手书店是出版业的大敌。不过，这归根结底是站在出版社角度提出的看法，对于大量读者来说，毋庸置疑，二者均为至宝。为了使多读生活成为现实，我建议大家一定要合理利用图书馆以及二手书店。

我本人一直是图书馆的常客。不仅能够免费借阅书籍，而且还能读到普通书店见不到的书籍，这一点也是图书馆的巨大魅力所在。

店面空间有限的书店，一般都希望仅销售销路好的书，所以基本上，所有书店的书目都大同小异，而且其最醒目的位置——总是摆放着最新出版的书籍。

而图书馆的藏书，多为管理人员根据自己的眼光选择的书籍，还有读者申请购入的书籍等，颇具特色。

常常光顾图书馆的读者应该会逐渐察觉到，图书馆书架的分类方法与书店截然不同。在图书馆缓步徜徉，你一定能够发现一本让你感叹“我竟然不知道还有这样一本书”的书。

在意想不到之处得到机会扩展自己的阅读兴趣，仅凭这一点，我就想要建议大家，在每周的阅读书目中，可以考虑从图书馆借阅几本。

最重要的是，身处图书馆，不由就会让人感到安稳沉静。从某种意义上来说，图书馆的这种不可思议的氛围，或许就是其最大的魅力。

去二手书店！感受寻宝的快乐

二手书店的氛围和图书馆相比固然相距甚远，但是这里汇集着与图书馆或书店风格迥异的有特色的出版物。二手书店的定价一般不太考虑书籍本身的价值，而是遵循一定的方式机械性地确定价格，因此，有时候能够以超低价购入珍贵稀罕的书籍。

这里陈列的书籍，基本上都是前任拥有者认为“弃之不可惜”或“无须保留”的书，所以，发现好书的可能性会略低一些。但是，从中淘到便宜的珍品也是一种乐趣。如能有的放矢地利用，也颇具价值。

另外，对于爱书者而言，专营老书的二手书店还有着你在普通书店里体会不到的独特魅力。

去实体书店！阅读畅销书的意义

说到这里，有的人可能会认为我只关注二手书，但其实，在阅读书目中，我还是想建议大家选出几本，在普通的实体书店自费购买。

当然，利用亚马逊等网络书店购书也非常方便，而且网上对于有些书籍的内容简介精准到位，令人叹服。但是，我还是喜欢实体书店，能够切实体会将书本拿在手中的感觉。所以，我建议各位每周逛一次书店。

实体书店重点推出的出版物基本上以新出版或畅销的书籍为主。反过来看，书店的布局也真实地体现了现今社会的流行趋势。想了解时下的热门话题、世人的兴趣，书店应该是最方便了解这一切的地方了。

多读的方法⑤ 管理书籍篇：热爱读书之人，方能与书籍圆满告别

伴随大量阅读而产生的烦恼——如何收拾书架

前面，我们探讨了“如何挑选书籍”和“如何获取书籍”这两个问题。

在这两个问题顺利解决，真正进入多读生活之后，你就必将面临下一个难以回避的问题——读过的书该如何处理。

以我的情况来看，我几乎每天手边都会增加几本书，加之繁忙不堪，所以曾有一度，读过的书就随手放在那里，结果导致工作室里一片狼藉。如果按照一年增加700本书来计算，除非是豪宅，否则不可能全部保存。

因此，“如何处理读过的书籍”这个问题，与多读生活密不可分。在此，我想为大家介绍一下我自己的书架整理法。

过去，人们普遍认同“书就是财产”的价值观。在学生时代，我也如此，憧憬着整齐排列着厚重书籍的书架和与之相配的高雅书房。在此，我暂且不论将书作为“摆设”的是非对错，但是拥有大量藏书，确实曾经是一种身份的象征。

此处使用“曾经”一词是有其深意的。因为将书的物质存在作为“财产”的时代已经一去不复返了。

舍弃不需要的书，会更加爱书

曾经有一个时期，看着手边的书籍，无论是读过的还是放着要读的，日积月累不断增加，我也曾喜不自胜。书卷日渐厚积的光景，让我这颗爱书之心兴奋不已。抬眼看向与日俱增的书堆，不由喜笑颜开。但是忽然有一天，我恍然发现，书太多，屋子已经装不下了。

“这些书，今后还会再翻开吗？”

有些人可能会反复阅读自己喜欢的书籍，但是一般情况下，读过一次的书基本就不会再看了。当时，我的书中也有搁置了一年都没有读的。

意识到这一点，我顿时觉得心烦意乱。曾经以为自己的身边遍布财富，却不过是海市蜃楼，怅然若失之情袭上心头。于是我决定，处理掉一半藏书。

想来，以前也有过类似的经历（我一直就是“难以割爱”的性格）。

在主要从事音乐评论人的那段日子里，我的书房里塞满了唱片。那时，我也曾体会过“这些唱片都非我莫属”的幸福，但是不知不觉当中，这种幸福感就被压迫感和积尘湮没了。

最终，我处理掉了大量堆积在房间里的唱片，数量高达8 000张。其中有不少都是珍藏版。但在这个舍弃的过程中，我确实颇有收获。

在我严格甄选“真正需要的唱片”和“不需要的唱片”之后，我发现了自己真正喜欢的音乐。只有最大限度地去芜存菁，才能达此境界。

基于过去的经验，我首先决定将房间里的藏书减去一半。于是，我的心境发生了两个变化。

首先，房间干净整洁了不少，我对于生活和工作的态度也更加积极了。

其次，更加期待遇见新书了。

此后，我开始定期处理藏书。当然并不是扔掉，而是尽量送给想读这些书的年轻人。

或许有不少人对于处理书籍不抱有好感。但是书籍本应该是用来丰富我们的人生的，如果破坏了我们的生活环境，便是本末倒置了。不存储，而是选择流动，这个理念不仅适用于阅读书籍，也同样适用于管理书籍。

多读的方法⑥ 管理书籍篇：“可以处理的书籍”的判定方法

解决只买不读的顽疾！书架的流水式管理方法

不过，判定哪些书籍可以处理并非易事。每次在谈到“书籍的放置场所”这个问题时，就必然会听到这样的意见——“不是有电子书吗？”

现在，有的读者正在阅读的恐怕也是这本书的电子版。

我从未想过否定新媒体，但是我本人确实是“纸书派”。我也曾经多次尝试电子书，但还是难以为之所动。

的确，如果利用电子书，就不会占用现实空间，拥有量可以无穷无尽。不过，我想说的不仅仅是空间场所的问题。

无论有多大的空间，一个人能够管理的书籍数量都是有限的。因此，藏书最好也要实现某种程度的“流动”，随时“通风换气”。从这个意义来看，下面我要讲的书架管理技巧，即使对于拥有豪宅的人，也一定有所启发。

想要练就一双能识别书籍价值的慧眼，就要定期整理书架。我在亲身实践后发现，只需整理书架，处理书籍就会变得简单许多。

显露书脊和按出版时间排序是基本原则

首先，将所有的书排列在书架上。

搁置未读的书籍往往横躺在书架上，挡住了其他书籍的书名，结果就弄不清楚哪里有什么书了。所以，第一步，要将所有的书竖立排列，露出书名。

这里非常关键的一点是，要显露书脊。如果书架摆不下，也可以排在地板上。一定要像书店那样，排列整齐。

还有一点建议，请参阅书籍的版权页（记载了书籍的基本信息），确认书籍的出版日期，按照从旧到新的顺序排列。

排列好之后，必定会发现不需要的书籍。比如："这本书一直放着没有读，都过去两年了"，或者"这本书的内容已经是10年前的信息了，过时了"，等等。特别是商务类书籍，大多跟随时代潮流出版发行，如果已经过时，可以毫不犹豫地处理掉。

如果这样还是难以下定决心，请记住：我们可以与之随时再见。

即使今后，又需要查阅某一本书，我们也可以通过旧书市场、图书馆、电子书等方式，轻松地拿到手。现在，我们还可以利用网络查询，除了极少部分书籍外，"失而不得"的书籍几乎是不存在的。

多读的方法⑦ 管理书籍篇：让书架成为自己的镜子

整理书架的原则：每三个月一次

整理书架这项工作的重点在于，一定要持续下来。即使曾一度下定决心，还是有可能旧念复萌，因此，要让处理书籍成为习惯。最好每隔三个月就整理一次书架。理由有如下三点。

理由**1**：最近三个月读的书里也会有不需要的书籍

对于新近读完的书籍，总会抱有一丝不舍："虽然可能不会再读了，可是刚刚读过，还是想再保留一段时间。"这样的心情我很理解。

但是，一本书如果现在认为已经不需要了，就更没有理由再继续保留。为了实现高效的书架流动，就要养成及时处理无用书籍的习惯。

理由**2**：三个月前的新书，已经不是新书了

人们往往会落入一个意想不到的思维陷阱，那就是，对于新出版发行的书籍，只因为它是新出版的，就想留下来。光洁漂亮的新书确实具有这样的魔力。但是，以当今的社会发展节奏来看，出版三个月的书籍就已经不是新书了。

事实上，虽然现在看起来还是崭新漂亮的书，过了三个月之后，很可能就会让人感觉"不过如此而已"。所以，即使是三个月之前还弃之不忍的书籍，只要现在觉得不需要了，就应该当机立断处理掉。

理由3：过去保留的书籍，现在不一定还需要保留

也许可以这么说，书籍的魅力，在书店购买之时最大。

那个时候，所有的书都在展示自己，努力打动我们——“选择我吧”。精挑细选寻出这一册，必定是因为当时这本书在自己眼中是与众不同的。人与书情投意合，便将书购买下来。

然而，问题在于其后。正如一见钟情的恋爱未必长久，与书籍的蜜月期也会有结束的时候。初见时怦然心动的感觉，不一定能够保持三个月。

即使是阅读之后真心感叹“好书，想保留”的书籍，随着读者价值观的变化，也很有可能会降格为不需要的书。

所以，我们需要定期确认自己对每一本书籍的爱恋程度，检查是否有因惰性而维持交往的书籍。

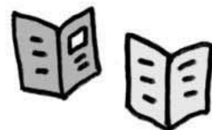
即使是每次筛选都能安全通过的书籍，如果一年以上未曾翻开，基本上就没有保留的价值了。

这样一来，最后保留下来的，仅仅是对于现在的自己有用的书籍。于是，我们便拥有了一个能够充分体现个人爱好的理想书架。

通过不能丢弃的书，认识真正的自我

既然有可以处理的书，也就必然存在不能处理的书。

整理书架的简单方法



① 将全部书籍露出书脊，排列在书架上

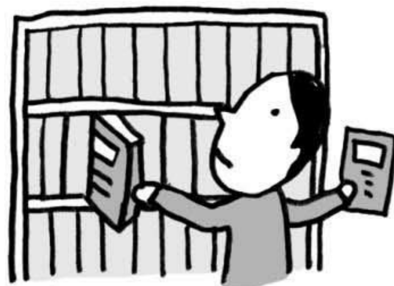
（如果书架上放不下，就排列在地板上）

② 将书籍按照“从旧到新”的顺序排列



书籍的版权页上印有出版日期

③ 从出版较早的书籍开始筛选不需要的书



④ 每三个月整理筛选一次

（一年以上未曾阅读的书基本可以舍弃）

其实，对于读书人来说，重要的并非应该丢弃哪些书，而是应该保留哪些书。另外，通过思考“哪些书需要留下”，可以重新认识自己的价值观和情趣爱好。从保留下来的书中，能够看到自己。

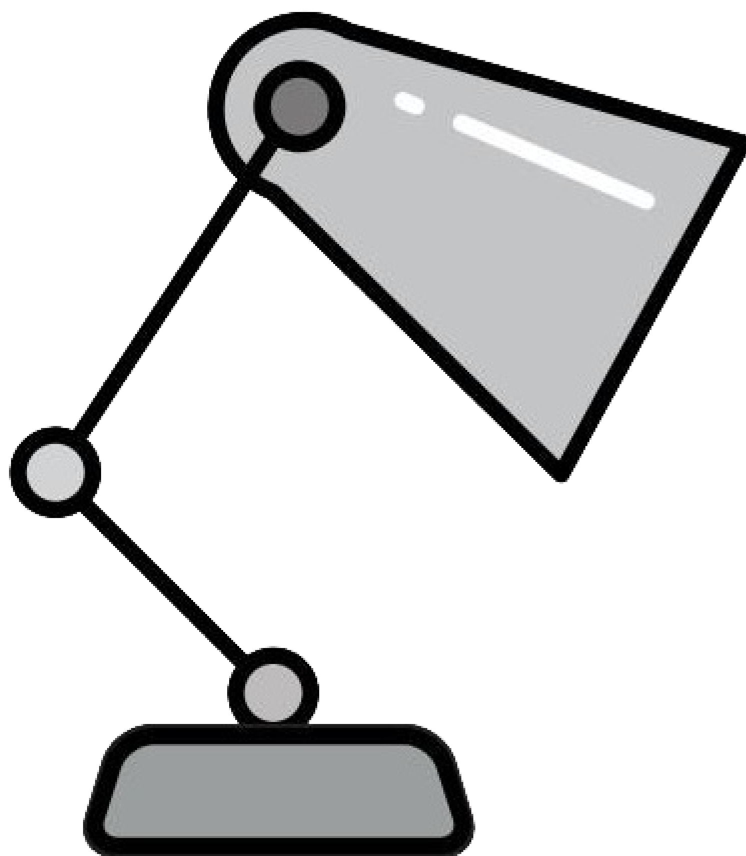
那么，“不能丢弃的书”，或者“应该保留的书”是什么样的书呢？

这当然是因人而异的。但重要的是，自己心中应有基准，据此判断。

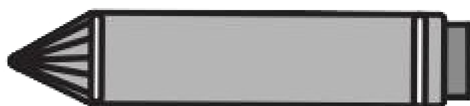
此外，你也可以灵活运用本书前面所介绍的方法。我们曾经提到过：“一行评论”积累到12本书之后，就可以进行回顾，并从中挑选出“最佳的一本”。因此，如果一周阅读6本书的话，可以每两周进行一次回顾。

像这样，周期性地回顾自己的评论，有助于制定判断保留或处理的标准。

养成定期评价自己读书体会的习惯，就能够轻松发现想要保留下来的书籍。请大家一定要尝试一下。



第6章 大量阅读实现之后的体会



9岁时的一次事故

至此，本书也终于迎来了最后一章。

煞有介事地写了这么多，这里，我想略微谈一些私事。如果能够了解我的一些过去，你一定会感到释然，“连这家伙都能读那么多书啊”。

人们常说：“每个人的人生都是一本书。”的确，人生在世，都会经历很多。而其中的一些经历，可能就会成为我们一生的转折点。

简单说来，因为某些事情的发生，使得今天成为与昨天迥异的一天。在我的经历中，9岁时发生的一件事情，就对我后来的人生产生了巨大影响。

那是我刚上四年级的那个4月[注]的最后一个周日。我骑着自行车，后座上带着正上二年级的弟弟（其实从骑车带人的那一刻起，危险就已经来临了）。在下坡的时候，忽然刹车失灵，我们失去了平衡，摔倒在地，头撞到了地面上。

几分钟之后，我失去了知觉，并一直处于昏迷状态。后来得知，我昏迷了三个多星期，医生说，“99%醒不过来了”。

当然，现在大家能够看到这篇文章，说明我还是醒了过来……

我还能够记得骑车摔倒的事情，但是没有想到后果竟然如此严重。

起初，我对此茫然不知，在听说了详情之后，一丝朦胧却又实在的绝望感从心底弥漫全身，这个感受我至今记忆犹新。虽说我当时还只是个孩子，但仍然受到了相当大的打击。

此后，“我的脑子摔坏了”——这个念头便始终萦绕心头，挥之不去。

而且我还觉得，大家也一定认为，“印南同学的脑子摔坏了”。事实上，在学校以及家附近，我都会感受到别人投来的异样眼神。

---

1. 日本的新学年从4月份开始。——译者注

父亲是编辑，我却畏惧读书……

“我的脑子摔坏了，所以做什么都做不好。”这种自暴自弃的想法根植于心中，20岁之前，我确实是一事无成。

而最令我感到痛苦的，就是感到自己的阅读和写作能力都不行了。

早年间已经过世的父亲，生前是一名编辑。尽管一大早就出门上班，但由于有很多联络招待作者的工作，回家经常已经是深夜了。他烂醉如泥地回到家，凌晨3点仍在大声唱着难听的歌曲，估计周围的邻居们也曾不堪其扰。如果是现在，他们估计会报警。

即使如此，对于孩子来说，父亲就是父亲。心中充满景仰，也模糊地憧憬着将来要承袭父业。

而且，我从小就非常喜欢看书。

可是，受伤之后，我开始认为自己不可能再从事与图书编辑相关的工作了。病休了整整一个学期，成绩也严重下滑，而且我觉得自己的阅读和写作能力都不行了。

写到这里，似乎有炫耀不幸之嫌，这段过往就此不多叙述了。总之当时，我觉得自己就是世界上最不幸的人。

时至今日，我明白了，“自己脑子摔坏了”“自己什么都不行了”“读写能力降低了”，这些想法，都是自己的胡思乱想。

事实上，我在事故中受的伤早就治愈了，我估计，当时我的阅读速度跟之前相比，其实并没有什么变化。

我之所以要讲这一段历史，是因为我坚信，认为自己阅读缓慢的人，不过是由于本人的执念而产生的错觉。

觉得自己不擅长阅读的人，谈及理由，不少人都会说，“读不下去文字”“脑子不好，看不懂”，等等，往往都是先否定自己的能力。

这种怵惧心理，多半是由于一些轻微的挫折或创伤造成的，甚至只是本人的无端揣测，其实自己完全有能力做好这些事。

或许，有些人正是由于不了解自己阅读缓慢的原因，认为我本应读得更快些，才翻开了这本书。

根据亲身经历，我可以断言，只要摘去无意之中贴在自己身上的标签，你就有机会发现一个能够随心阅读的自己。而收获这个发现，绝非难事，甚至可能会轻松得让你感到意外。

书并非非读不可，因此阅读生活应该是快乐的

当然，读书绝不应该是一种强求的行为。无论是音乐，抑或书籍，对于生活来说，都是可有可无的，这一事实毋庸置疑。

日本淘儿唱片音像店有一句著名的广告宣传词：“无音乐，不生活。”而我每次看到这句话，都会想，“究竟有没有这样的事……”——可能有人会认为我性格古怪吧。

我曾经尝试过一个月不听自己热爱的音乐，其结果令我感到吃惊。

当时因为做音乐评论，每天都需要试听大量音乐，或许是因为对这种生活感到厌倦了，与音乐隔绝的这一个月，让我感到非常轻松闲适。同时，我发现，没有音乐，我也一样可以活下去，这是一个非常重要的事实。

在不是必需品的前提下，还能够感受到“音乐可以使生活更加快乐”，是难能可贵的。

另外，我也一直认为，书籍，与音乐相同。的确，书籍也并非生活的必需品。如果需要查询解惑，网络更加方便；如果需要获取信息、寻求刺激，智能手机更为快捷。

然而，对于我来说，“有书相伴的生活，比起没有，要更加快乐”。这是牢不可摧的事实。

在第1章，我说过，音乐和书籍都对我产生了巨大的影响，二者对

于我来说，都是至关重要的存在。这是毋庸置疑的事实。然而，正因为如此，我才更应该思考：在有了书之后，我的人生发生了什么样的变化。

如果对于各位来说，有书相伴的生活更加美好，那么我介绍的阅读方法就应该是有效的。我确信这一点，因此才决意撰写这本书。

“为提高修养而读书？”这是个无聊的命题！

读完一本书，确实会感到有所收获。这份收获，可能是自己不知晓的信息或知识，也可能是自己不曾拥有的感受或价值观。随着“一行评论”数量的不断增加，我们能够切实体会到大量阅读的成就感，还有读书笔记日渐累积的满足感。

但是有时，我会提醒自己警惕一件事。

那就是，我们的阅读目的是否产生了偏离。

随着阅读量的增加，自然而然会想要收获更多。其结果就是，会有越来越多的人将获取知识、提高自身修养当作阅读的目的。

在大量聆听音乐的过程中，有些人成为音乐迷，他们不断记忆音乐流派、音乐人的名称，以及其他的音乐知识。对于他们来说，听音乐的目的已经不再是享受乐曲本身，而是获取音乐知识。与这些人打交道，有时不太轻松。当然，欣赏音乐的方式因人而异，对此，我并不想妄加评论。

而读书，也可能会出现同样的情况。以获取知识为目的的读者，可能会产生傲慢情绪——这一点与音乐不同。

拥有大量的知识，并不意味着这个人就非常了不起。这与全身穿着名牌的人觉得自己优雅高贵是同样的道理。醉心于收集知识的人，往往会误以为自己非常优秀。

因此，每当我听到“为了提高修养而读书”“读书提高自身素质”“为适应现代社会而读书”等说法时，都会觉得是无稽之谈。

当然，我并不否认，作为读书的结果，这些成效是值得期待的。但是，上述说法只是将焦点放在了阅读之后，而并非将价值赋予阅读这件事本身，似乎将读书看成了提高素养、修身养性的艰苦修行。

如果以这种心态去读书，我们还能够享受阅读的过程吗？

“为了某个特定的目的而读书”，这种想法本身就很无聊。

而且，如果是为了培养适应现代社会的素养，而将读书作为一种手段，很可能收效甚微。我更希望，各位能够享受多读书的过程。

后记
10年之后，7 000本书的世界在向你招手

现在，我大约每天读两本书，按照这个速度，每年能够阅读700本以上。坚持10年后，阅读量将累计达到7 000本。这并非天方夜谭。

这段话，我在本书的序言中曾经提到过。读到这里，或者在书店里浏览这篇后记的读者朋友们，我想你们一定被这个宏大的未来所吸引了。

而对于我个人来说，因为已经实现了多读生活，所以已经开始思考另外一个问题。

那是比10年后的7 000本书更重要的事情。

在过往的日子里，我听过大量的音乐，这些音乐跨越领域、时代、国别。当然，随着人生阅历的增加和年龄的增长，以及知识面的扩大，每个人最后必然都会找到自己专注执着的那一部分。但是，正因为如此，有一点，我们绝对不能忘却。

那就是，决不能忘记13岁时的心境。

小学到初中这个阶段，也被称作青春期（12~14岁左右），众所周知，这是人生最敏感多思的时期。我本人在这一阶段所接触的音乐、书籍、绘画，至今仍是我生命中非常重要的部分。

彼时知识面有限，无论什么音乐，听起来都会觉得是新鲜的。因此听音乐就相当于吸取新东西，非常愉快。

不仅仅是听音乐，这类体验想必各位都曾体会过。

我经常希望，自己能够不忘13岁时的心境，用当时的状态来聆听音乐，阅读书籍。虽然，这也许很难。

像我现在这样，每天阅读两三本书，不知不觉中，阅读本身就成了一项工作。有时，我也会在关注内容之前，先注重数量和速度。

当发现自己出现这种倾向的时候，我就会努力回想我在13岁时的心境——有些迫不及待又兴奋不已地翻动着书页，沉醉于其中，就是这份心境。

不可否认，10年之后，你可能会拥有7 000本书的阅读积累。

但是，更重要的是，10年之后，我们还能够以13岁时的心境去读书。

如果能够保持这样的心境，那么，无论年龄或阅历如何，我们一生都能遇见令自己感动的书籍。

最后，感谢日本钻石出版社书籍编辑局的藤田悠先生，感谢他对于本书的出版所给予的大力支持。

印南敦史

2016年2月6日